د. جون غراي بمقدمة جديدة للمؤلف

#1 من أكثر الكتب مبيعاً في العالم



الرجال من المريخ النساء من الزهرة



الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore
... ليست مجرد مكتبة



لا يمكنك الحياة معهم،
ولا يمكنك الحياة
بدونهم!



مع كتابه الإرشادي الرائع «الرجال من المريخ، النساء من الزهرة» فإن «جون غراي» يرشدك إلى كيفية:

- ❖ بناء علاقات عاطفية تدوم طويلاً بين الرجل والمرأة.
- ❖ تعلّم كيف تقرأ الحالات المزاجية وتتجاوب معها بكفاءة.
- ❖ الحصول على ما تريد بدون إلحاح أو إكراه.
- ❖ نقل المشاعر المؤلمة للطرف الآخر.
- ❖ تجنب ألم المشاحنات.
- ❖ فهم شريك حياتك أو زملائك أو أصدقائك بطريقة أفضل من ذي قبل.

«يقدم «غراي» خلاصة تعليم لغات القلب وترجمة للغة الغريبة التي يتحدث بها شريك حياتك، ويسمعها منك أيضاً».

- صحيفة : USA Today

من أكثر الكتب مبيعاً في العالم

الرجال من المريخ، النساء من الزهرة

الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر

د. جون غراي

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore
... ليست مجرد مكتبة

للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

إعادة طبع الطبعة العاشرة ٢٠١١

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس ٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

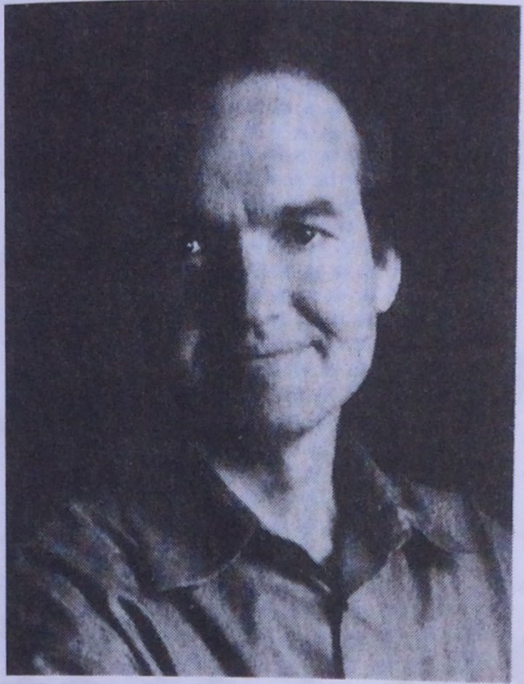
John Gray Ph.D.

MEN Are from MARS, WOMEN Are from VENUS

The Classic Guide to Understanding the Opposite Sex

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

Quill



Jeff Alexander

عن المؤلف

يعد د. " جون غراى " خبيراً معروفاً عالمياً فى مجالى التواصل والعلاقات ، وهو مؤلف لاثنى عشر كتاباً من أكثر الكتب مبيعاً ويعقد ندوات عن التنمية الشخصية لمدة ٣٠ عاماً ، وهو حاصل على شهادة كمعالج للمشاكل الأسرية فى (National Academy for Certified Therapists) ، وهو محرر استشارى لجريدة The Family Journal ، كما أنه عضو فى المجلس الاستشارى للاتحاد الدولى لمستشارى الشئون الأسرية والزواج ، وعضو فى الجمعية الأمريكية للاستشاريين . ويعيش " جون " مع زوجته وأطفاله الثلاثة فى شمال كاليفورنيا .

إهداء

المفكرون والأدباء ليسوا وحدهم الذين يؤلفون كتباً تُقرأ .

إن أصحاب التجارب التجارية الناجحة يحولون الكتابة إلى مناهج عمل مثيرة وممتعة ، وهذا بالضبط ما تقدمه هذه السلسلة من الكتب العملية التى أصبحت أكثر الكتب مبيعاً فى العالم حتى الآن .

ويسعد مكتبة " جرير " أن تتولى ترجمة هذه الكتب القيمة ، لعملائها المتميزين .

إنها بالفعل كتب جديرة بالقراءة !

عبد الكريم العقيل

مقدمة المترجم

فى تقديرى فإن اختيار مكتبة " جرير " لهذا الكتاب لكى يُترجم إلى اللغة العربية موفق لأسباب عدة ، لعل من أهمها أن الكتاب يأتي ليفى بحاجة ماسة لدى الرجال والنساء لترسيخ فهم صائب عن الطبيعة المختلفة للرجال والنساء . كما أن نمط الحياة لغالبية مجتمعات الأرض ، خاصة فى ظل الاتجاه العالمى وسهولة انتقال التأثيرات من مجتمع إلى آخر ، مع استثناءات قليلة جداً لمجتمعات بدائية معزولة ، تتسم بالكثير من التوترات والإحباطات المتكررة التى قد تسهم مادة هذا الكتاب ـ حين الإفادة منها ـ فى تخفيف حدتها .

والكتاب جاء نتيجة خبرات علاجية عميقة ودراسات ميدانية وتحليل لبيانات جُمعت من عينات كبيرة . والمتخصصين الذين قد يجدون فى ثنايا الكتاب ما يثير حفيظتهم من تعميمات مبالغ فيها لا تنسجم مع طبيعة معرفتهم العلمية الدقيقة أقول لهم إن كتابة المتخصص للقارئ العادى غير المتخصص ونقل المعرفة العلمية بلغة سهلة الفهم قد تكون على حساب الدقة العلمية ، ولكن هذا الفن لا يتقنه إلا القليلون . والكاتب ـ فى تقديرى المتواضع ـ أستاذ فى هذا الفن ، فالكتاب رحلة من الاستبصارات والاستكشافات المكتوبة

بطريقة ظريفة ممتعة أشبه ما تكون بالأحاجي التى قد يجد القارئ معها صعوبة فى التوقف عن القراءة .

كما أنّ الكاتب عرض الأفكار المتوفرة فى هذا الكتاب بطرق مختلفة ، وذلك لتناسب جميع الأذواق ومختلف المشارب ، وبالتالي ، كرر عرض أفكاره بطرق وتعبيرات مختلفة ليوصل أفكاره إلى أكبر عدد ممكن من القراء ، لذلك فإننى أعتقد أن الكتاب ذو نفع للقارئ بنوعية : المتخصص وغير المتخصص .

ولاشك أن القارئ يدرك أن هذه الآراء والمقترحات نمت فى بيئة حضارية مختلفة عن البيئة الحضارية للقارئ العربى على الرغم من القاسم الإنسانى المشترك بين البيئتين ، فإقامة شراكة زوجية فى المجتمعات الغربية يسبقها اتصال بين الشريكين يندر جداً أن يكون له نظير فى مجتمعاتنا العربية . وهذا يقتضي النظر فى أمرين : مدي اقتناع القارئ بانطباق الأفكار المعروضة فى الكتاب على الأفراد فى البيئة العربية ، وبالتالي مدي فائدة المقترحات المعروضة فى ثنايا هذا الكتاب . وأياً كانت وجهة نظر القارئ العربى اتفاقاً أو معارضة فأملى كبير ألا تحول وجهة نظره بينه وبين إدراك الفكرة العامة التي يطرحها الكتاب وهى أننا ، الرجال والنساء ، مختلفون وأن الكثير من الألم ينجم عن عدم إدراكنا لهذه الفروق ، ويبقى بعد ذلك الجهد فى سبيل تأسيس منظور ذى خصوصية بيئية حول الفروق بين الرجال والنساء وطرق تحسين الاتصال والعلاقات بين الأفراد والأزواج فى مجتمعاتنا العربية .

ولا يقتصر الاختلاف على ما يعرضه الكاتب بين جنس الرجال على بصمات الإبهام لدى كل منا ، ومن هنا فلعل مادة هذا الكتاب تؤسس قاعدة متينة لإدراك الفروق عموماً تنبنى عليها قدرة أعظم

لدى كل منا على احتمال هذه الاختلافات لنتمكن بالتالى من الإبقاء على علاقاتنا وتعزيزها لتحقيق سعادة أعظم لنا جميعاً .

وأخيراً ... فإننى أرجو ألا ينزعج القارئ من بعض التعبيرات التى قد يأنف الكاتب العربى من استخدامها كقول المؤلف " يقدمان الشكر لى " ، أو تلك التى ترد على أفواه الذين ينقل عنهم المؤلف مما يشى بمشاعر اعتدنا فى مجتمعاتنا على الاحتفاظ بها وراء جدار من خجل البوح بها على الرغم من أنها مشاعر إنسانية . فمثل هذه التعبيرات مقبولة جداً فى مجتمع المؤلف ، بل ومن قبل أفراد يتميزون بخصائص شخصية معينة فى كل المجتمعات . وقد نقلتها حرفياً للحرص على دقة الترجمة . ومن هنا ألفت نظر القارئ العزيز إلى التركيز على مادة الكتاب المتعلقة أساساً بطرق تحسين التواصل بين الأفراد وتحسين علاقاتهم .

المترجم

أهدى هذا الكتاب

مع حبى العميق وعاطفتى

إلى زوجتى ، " بوني غراى " .

لقد ألهمنى حبها ، وحساسيتها ، وحكمتها ، وقوتها

أن أكون كأفضل ما أكون

وأن أشارك ما تعلمناه معاً .

المحتويات

شكر وعرفان

أشكر زوجتى " بونى " ، لمشاركتها رحلة تطوير هذا الكتاب . أشكرها لسماحها لى بمشاركة حكاياتنا وبالخصوص لتوسيعها مداركى ومقدرتى لأحترم وجهة نظر الأنثى .

أشكر بناتنا الثلاث " شانون " ، " وجولى " ، " ولورين " لحبهن وتقديرهن المستمر . إن التحدى الذى نصبه كونى والداً قد مكننى من فهم المعاناة التى مر بها والديّ ، وجعلنى أكثر حباً لهن . فكونى أباً قد ساعدنى بصفة خاصة فى فهم وحب أبى .

أشكر أبى وأمى لجهودهما النابعة من حبهما فى تنشئة عائلة من سبعة أطفال . أشكر أخى الأكبر ، " دافيد " ، على فهمه لمشاعرى وإعجابه بكلماتى . وأشكر أخى " وليم " لتحفيزه لى كى أقوم بإنجازات عليا . وأشكر أخى " روبرت " للمحادثات الطويلة والمهمة التى كانت تدور بيننا إلى مطلع الفجر ولأفكاره الرائعة ، والتى استفدت منها دائماً . وأشكر أخى " توم " لتشجيعه وروحه الإيجابية . كما أشكر أختى " فرجينيا " لثقتها بى وتقديرها لندواتى . وأشكر أخى الأصغر الفقيد " جيمي " لحبه وإعجابه ، والذى لا يزال يعيننى فى الأوقات العصيبة .

أشكر وكيلى " باتى برتمان " ، الذى قادت مساعدته ، وإبداعه الرائع ، وحماسه هذا الكتاب من بدايته إلى اكتماله . وأشكر " كارول بدْنكْ " على دعمها الحثيث فى بداية هذا المشروع . وأشكر " سوزان موالداو " و " نانسى بسْكْ " للتوجيهات والتغذية الراجعة الخبيرة . وأشكر أعضاء " هاربركولينز " على استجابتهم المتواصلة لاحتياجاتى .

أشكر الآلاف الذين شاركوا فى ندواتى حول العلاقات ، وشاركوا بحكاياتهم ، وشجعونى على كتابة هذا الكتاب . لقد أعاننى دعمهم ومردودهم الإيجابى اللطيف على تطوير هذا التقديم المبسط لمادة صعبة كهذه .

أشكر عملائى الذين شاركونى معاناتهم بصدق ووثقوا بمساعدتى لهم عبر رحلتهم .

أشكر " ستيف مارتينو " لحنكته المجربة وتأثيره ، والذى يمكن العثور عليه متناثرا عبر هذا الكتاب .

أشكر مختلف المتعهدين ، الذين وضعوا قلوبهم وأرواحهم فى إخراج ندوات : " جون غراى فى العلاقات " حيث تم تجريب واختبار وتطوير هذه المادة : " إيلى و " إيان كورن " فى " سانتا كروز " ؛ " ديبرا مدْ " ، " غارى " و " هيلين فرانسلْ " فى " هونولولو " ؛ " بيل و " جودى إلبرنغ " فى " سان فرانسيسكو " ؛ " دافيد أوبستفيلد " و " فْردْ كلنر " فى " واشنطون دى سى " ؛ " اليزابيث كلنغ " فى " بالتيمور " ؛ " كلارك " و " دوتي بارتل " فى " سياتل " ؛ " مايكل نجاريان " فى " فينيكس و " غلوريا مانشستر " فى " لوس أنجليوس " " كاريللو " فى " لاس فيغاس" ؛ " دافيد فارلو " فى " سان

ديبغو " ؛ " بارت وميريل جيكوبز " في " دالاس " ؛ " أوفي جوهانسون " و " إيو مارتينسون " في " ستوكهولم " .

أشكر " ريتشارد كوهين " و " سنْدى بلاك " من مؤسسة " بيوند ووردز " للنشر لمساعدتهم الصادقة في كتابي الأخير : " الرجال ، النساء ، والعلاقات " الذى ولّد أفكار هذا الكتاب .

أشكر " جون فستمان " في استوديوهات تريانون لتسجيله الصوتي الخبير لكل الندوة ، و " دافيد مورتن " وأعضاء كاسيت " إكسبريس لتقديرهم المتواصل لهذه المادة ولخدماتهم الراقية .

أشكر أعضاء مجموعة الرجال التي أنتمي إليها لمشاركتهم حكاياتهم ، وأخص بالشكر " ليني إيغر " ، " وشارلز وود " ، " وجاكيه إيرلى " ، " ودافيد بلاسك " ، " وكريس جونز " الذين قدموا لى تلك الأفكار القيمة بتحريرهم للنسخة الخطية .

أشكر سكرتيرتي ، " أيريانا " ، لتوليها المكتب بفعالية ومسئولية خلال هذا المشروع .

أشكر محاميّ (وجد أطفالى الروحى) ، " جيرى رايفولد " ، لتعضيده الدائم لى .

أشكر " كليفورد ماغواير " لصداقته المتواصلة خلال عشرين عاماً . إنني لا أستطيع أن أتمنى موجها أفضل .

مقدمة هذه الطبعة

لقد ساعد **هذا الكتاب** حقاً ملايين القراء ، وأنا من بينهم . وغالباً سيساعدك أنت أيضاً ، وبدون تلك الرؤى الثاقبة الجديدة فإننى لا أظن أننى كنت سأصبح اليوم متزوجاً وسعيداً أو أكون أباً يكرس حياته لأطفاله . نفس الموضوعات التى كانت تجلب لى الإحباط منذ ٢٣ عاماً فى علاقتى بزوجتى " بونى " هى نفس الموضوعات التى يتم إثارتها اليوم . والفارق هو أن اليوم أصبحت أكثر تسامحاً وتقبلاً وتفهماً . حيث يمكننى أن أفسر بشكل صحيح أكثر كلمات زوجتى وردود أفعالها وكيف أتجاوب معها بشكل أفضل . قد أكون خبيراً فى الاختلافات بين الجنسين والتواصل ولكن " بونى " وبناتى الثلاث أحياناً يمثلن لغزاً محيراً لى . أقل ما يساعدنا فيه هذا الكتاب هو أن نصبح أكثر تسامحاً وتحملاً عندما لا يتجاوب معنا أحد بالطريقة التى نعتقد أنه يجب أن يتبعها ، لحسن الحظ ، فإن الكمال ليس من متطلبات تكوين العلاقات الرائعة .

الاستبصار بالفروق بين الجنسين يساعدنا على أن نصبح أكثر تسامحا وتحملا عندما لا يتجاوب معنا أحد بالطريقة التى نعتقد أنه يجب أن يتبعها .

مع الضغوط المتزايدة فى العمل ومع التوقعات العالية للرومانسية التى تدوم فى المنزل ، فإن العلاقات اليوم تمثل تحدياً للجميع . كما أن الحصول على فهم أفضل لطبيعة شريك حياتك سيجعلك بالتأكيد تحظى بعلاقات سهلة . زيادة التسامح والتغاضى عن الاختلافات لا تعنى القبول السلبى لعلاقة بلا مشاعر ومليئة بالمشكلات . وبدلاً من ذلك فإن هذا التكيف الصحى مبنى على استبصار حقيقى يساعدنا على فهم شريك الحياة بشكل أفضل وأن نتجاوب بطرق ودية أكثر ونجعله يخرج أفضل ما لديه .

لا يجب أن تحاول تغيير شخصية شريك حياتك ، فتلك شئونه هو أو هى ، وشأنك أنت هو تغيير طرق الاتصال وردود الأفعال والتجاوب معه . ومع هذه البصيرة ستكون قد أضفت الحكمة والقوة لتعديل اتجاهك . ومع التواصل الجيد يمكنك منح الدعم الذى تحتاجه بشكل أكثر فعالية ، وفى المقابل ، ستنجح أكثر فى الحصول على الدعم الذى تريده .

مع هذه البصيرة ستكون قد أضفت الحكمة والقوة لتعديل اتجاهك بدلاً من السعى لتغيير شريك حياتك .

القليل من الناس يسيئون استخدام مبادئ ومفاهيم هذا الكتاب . فهم يستخدمون الأمثلة والتوضيحات لكى يبررون عدم القيام بالتعديلات المهمة التى قد تجعل أية علاقة ناجحة . على سبيل المثال : أنا أشير إلى أن الرجال غالباً يحتاجون للعودة لكهفهم لكى يستعيدوا طاقتهم بعد عناء اليوم . ولكن هذا لا يبرر البقاء فى

الكهف طوال الوقت . ومن ناحية أخرى فإننى أشير إلى أن النساء عامة لديهن حاجة أكبر إلى المشاركة بمشاعرهن كطريقة للتعامل مع التوتر والضغط . ولكن هذا لا يعنى أن تستمر المرأة فى الحديث أو تتوقع من الرجل أن يتوقف لينصت إلى كل ما تقوله كلما رغبت فى الحديث .

ولكن للأسف فحتى الأفكار الجيدة يمكن أن تستخدم بشكل سيئ . ولكن إذا كنت تسعى لاستخدام تلك الأفكار لكى تفهم شريك حياتك بشكل أفضل ، وأن تحترم الآخرين بطرق مهمة لهم ، وأن تنقل لهم احتياجاتك بطريقة يفهمونها ، فسوف يفيدك هذا الكتاب .

إذا كنت تسعى لاستخدام تلك الأفكار لاحترام الآخرين بطرق مهمة لهم ، فسوف يفيدك هذا الكتاب .

فى رحلاتى الجوية ، وبينما كنت أنتظر الطائرة أو أوقع على الكتب فى المناسبات ، **دائماً** ما يقترب منى زوجان ويقصان لى نفس القصة . وهى أنهما كانا مطلقين ولكن بعد قراءة " كتابى هذا " تزوجا ثانية وعاشا فى سعادة . عندما كتبت هذا الكتاب منذ اثنى عشر عاماً كنت أعرف أنه سيثرى العلاقات الزوجية بل وسينقذ العلاقات التى كانت على حافة الطلاق . ولكن لم تكن لدىّ أية فكرة عن عودة هذا العدد الكبير من الناس لشريك الحياة بعد الانفصال أو الطلاق ، ثم يبدأ الزوجان معاً مرة أخرى وتنجح العلاقة بينهما .

بالتأكيد يوجد بعض الأشخاص يقولون إن الكتاب لم ينقذ علاقة مضطربة ، ولكن فى معظم الحالات يقول البعض إنهم أفضل حالاً بدون الزوج أو الزوجة السابقة . ويقر الكثيرون ممن قرأوا الكتاب بعد علاقات فاشلة إنه ساعدهم على الاستفادة من العلاقات السابقة التى لم تنجح . وهذا شجعهم على الاستمرار فى الحياة وأمدهم بالمهارات اللازمة لإقامة علاقة حب ناجحة .

معظم الناس يقرأون هذا الكتاب ببساطة لإثراء جودة علاقاتهم . بالتأكيد ستكتشف رؤى جديدة لمساعدتك على تحسين التواصل والنجاح فى تحقيق أهدافك الشخصية . فحتى إذا ساعدتك فكرة واحدة على فهم ودعم شريك حياتك ، أو صديقك أو زميلك فى العمل أو أبيك أو أمك أو ابنك أو ابنتك ، فهو يستحق اهتمامك واستثمارك للوقت . فإن أى تغيير صغير - ولكن ملحوظ - قد يكون له تأثير كبير ودائم .

ومن المفارقات أن نفس الأفكار التى تثرى علاقة صحية تساعد أيضاً الأزواج على التغلب على المشكلات العويصة التى تواجههم . لا يتطرق هذا الكتاب مباشرة إلى مشكلات " العلاقة الفاشلة " ، ولكنه يوفر فكراً جديداً فى الطرق التى نتواصل بها ونفهم الجنس الآخر . وبهذه النظرة يتحسن التواصل تلقائياً . فإن المزيد من الإحساس بالتعاون يزيد الأمل ويشعل جذوة الحب . وبالحب والتواصل الجيد يمكن حل المشكلات حتى المشكلات الكبيرة . وبمواجهة المشكلات الصغيرة أحياناً تختفى المشكلات الكبيرة أو يتم حلها بسهولة .

نفس الأفكار التى تثرى علاقة صحية تساعد الأزواج أيضاً على التغلب على المشكلات العويصة .

طوال ٢٠ عاماً كنت أقوم بتدريس أفكار هذا الكتاب ولقد تطورت طريقة تقديم الأفكار ولكن الأفكار الأساسية فى هذا الكتاب لا تزال هى الأساس . بدلاً من إضافة فصول أخرى لهذا الكتاب قمت بتأليف كتب أخرى بناء على تلك الأفكار الأساسية . يمكنك أن تعتقد أن هذا الكتاب هو المرجع الأساسى لفهم الجنس الآخر والتحاور معه . ويمكن تطبيقه عملياً لكل أنواع العلاقات فى جميع المراحل العمرية .

فى كتبى التالية تناولت تطبيق أفكار هذا الكتاب فى جوانب أخرى من الحياة حيث إنه من المهم فهم كلا الجنسين .

- بالنسبة للصداقة والخطوبة كتبت : **" Mars and Venus on a Date "** .
- بالنسبة للعلاقات الطويلة والزواج كتبت : **" Mars and Venus Together forever "** .
- بالنسبة لأسرار العلاقة الزوجية الناجحة كتبت : **" Mars and Venus in the Bedroom "** .
- للأفراد الذين يعانون من فقدان من يحبونهم من خلال الانفصال أو الطلاق أو الموت كتبت : **" Mars and Venus Starting Over "** .
- بالنسبة لمن يتمتعون بعلاقات جيدة ويتمنون الحفاظ على المشاعر الطيبة ونمو الحب كتبت : **" Men Are from Mars , Women Are From Venus Book of Days "** وهو عبارة عن سلسلة من المقالات القصيرة لكل يوم من أيام العام .

- للأزواج الذين يعانون من مشكلات عويصة مثل الخيانة والعنف والإدمان كتبت : " Mars and Venus in Love " .
- للآباء الذين يريدون التواصل الجيد مع أطفالهم كتبت : " Children Are from Heaven " .
- لمن يريدون تحقيق نجاح مبهر من خلال مهارات التحاور مع الجنسين كتبت : " How to Get What You Want at Work " .
- لمن يعانون من مرض خطير ويسعون لاكتساب القوة من خلال طرق ومهارات عملية لعلاج الذات ، كتبت : " Practical Miracles for Mars and Venus " .
- لمن يسعون للنجاح الشخصى الكبير كتبت : " How to Get What You Want and Want What You Have " .
- فى النهاية ، رداً على بحث كتب مؤخراً عن اختلاف الهرمونات بين الجنسين والاختلافات فى كيمياء المخ كتبت : " Mars and Venus Diet and Exercise Solution " .

إن التعمق فى فهم شئون الجنسين يرتبط أيضاً مباشرة بصحتنا وسعادتنا والتحكم فى الوزن وبالقدرة على إفراز هرمونات الحب الدائم والحفاظ على الرومانسية .

كتابة تلك الكتب المختلفة كانت بمثابة رحلة مثيرة لى ؛ لأننى كخبير فى الاختلافات بين الرجال والنساء فلا يوجد الكثير لكى أتعلمه . لا تختلف أساليب تواصلنا فقط بل إن كلا الجنسين يختلفان فى المخ والهرمونات ورد الفعل إزاء التوتر ، والاحتياجات

الغذائية ومتطلبات ممارسة الرياضة . وفى كل عام تنشر دراسات تؤكد صحة تلك الرؤى الأساسية وتروج لها .

نحن جميعاً نتكيف إلى حد كبير مع التجارب الصغيرة ولكن المستمرة لشريك حياتنا

بدون فهم أنه من الرجال والنساء من المفترض أنهم مختلفون ، وهذا من شأنه أن يغرى بالاعتقاد أن الرجال لا يجب أن " يتصرفوا هكذا " أو أن النساء لا يجب أن يكون " رد فعلهن هكذا " . وبالنسبة لبعض الناس ، لا بأس من القول بأن الرجال والنساء يجب أن يكونوا متساويين ، ولكن هذا غير واقعى وقد يزيد الأمور سوءاً . عندما نتوقع من شركاء الحياة أن يشبهونا ، فنحن تلقائياً نوحى إليهم بأنهم ليسوا على ما يرام بشخصياتهم الحالية . فإن رسالة مثل : " أنت لست جيداً بما يكفى " بالتأكيد ليست رسالة ودية ، حتى إذا كنت تعتقدها .

النساء على وجه الخصوص يشعرن بالدفء والحب عندما يخططن لتحسين أزواجهم ، ومن الصحيح تماماً حب المرأة سيلهم الرجل لكى يكون على أفضل حال ، ولكن الأمر متروك له لكى يغير نفسه ، فمهمتها هى أن تنقل مشاعر الحب بطريقة تدعمه . ينطبق نفس الشىء بالطبع على الرجال ، فليس من شأن الرجل إصلاح شخصية المرأة فهى لا تحتاج لإصلاح " . فهى فى معظم الأحوال تحتاج فقط إلى المزيد من التفاهم والحب وأن يمتلىء قبلها بالود وأن تفيض عينها بالسعادة .

نحن نعرف تاريخياً أن الرجال والنساء مختلفون ولكن حتى نشر كتابى هذا ، لم يكن لدى العديد من الأشخاص نقطة مرجعية واضحة لفهم هذه الاختلافات فى ضوء إيجابى وبطريقة مفيدة . فى هذه اللحظة من التاريخ حيث يعمل الرجال والنساء جنباً إلى جنب لأول مرة ويتوقعون المزيد من الرومانسية والحميمية فى المنزل - مقارنة بالأجيال السابقة - فإن هذه الرؤية الجديدة أساسية اليوم ، بدون طريقة إيجابية لتفسير ردود أفعالنا المختلفة يمكننا بسهولة إلقاء اللوم على شركاء الحياة بدلاً من طريقة تعاملنا معهم . وعندما نتوقع أو نطالب الرجال والنساء أن يفكروا ويشعروا ويتجاوبوا ويتفاعلوا بطريقة متشابهة فإن هذا يؤدى إلى الفشل والإحباط فى العلاقات .

نحن نلقى باللوم بسهولة إزاء مشكلاتنا على شركاء الحياة بدلا من طريقة تعاملنا معهم

إن الرؤى والأمثلة الواردة فى هذا الكتاب تساعدنا على فهم اختلافتنا المعروفة فى ضوء إيجابى . ولكن هذا لا يعنى أن الناس يمرون بتجارب إزاء تلك الاختلافات بنفس الطريقة التى أشير إليها . بالطبع فإن كل شخص فريد من نوعه . ولكن لابد أنه توجد لدى كل الرجال صفات مشتركة لا تفهمها النساء وللنساء صفات مشتركة لا يفهمها الرجال . الآن يمكننا أن نفهم بعضنا البعض بشكل أفضل ، وأيضاً لن نقسو على شركائنا فى الحياة عندما ينسون أى شىء مهم لنا .

بالتأكيد فإن الاختلافات التى أركز عليها معروفة ولكن توجد استثناءات . وعموماً فإن حوالى ١٠٪ من النساء قد يرتبطن أكثر بالمريخ وهذا قد يعزى إلى ولادتهن بمستوى أعلى من هرمون " التستوستيرون " مقارنة بالنساء الأخريات . حتى فى هذه الحالة ، سيكون لهن نفس الهرمونات الأنثوية للحمل والولادة . ولهؤلاء النسوة خاصة ، غالباً يكون هذا الكتاب بمثابة أداة مساعدة لتحديد احتياجاتهن الأنثوية وتمنحهن الدعم اللازم لتقوية الجانب الأنثوى . وبينما نسبر أغوار تلك الاختلافات معاً ، ضع فى اعتبارك أننى لا أصف الكيفية التى ينبغى أن يكون عليها الرجال والنساء . ولكننى ببساطة أوضح مدى اختلاف النساء والرجال وسبب سوء فهم كل منهم للآخر عندما تنشأ تلك الخلافات . كيف ولماذا يسىء الرجال والنساء فهم بعضهم البعض إذا ظهرت تلك الاختلافات ؟

عندما تطول فترة العزوبية للرجال والنساء ، فلا تكون الاختلافات محددة بالضبط . فإن الاختلافات المعروفة تظهر عادة أكثر بعد الدخول فى علاقة حميمة ومجىء الأطفال أو عندما نقع تحت كثير من الضغوط . بالإضافة إلى الاختلافات بين الجنسين ، فإن الكثير من الاختلافات ترتبط بشخصياتنا الفريدة وحالاتنا المزاجية ، علاوة على التأثير الاجتماعى لعائلاتنا وللمجتمع . والاختلافات التى أركز عليها بين الرجال والنساء سببها الرئيسى المخ واختلاف الهرمونات .

تظهر الاختلافات بين الجنسين غالباً بعد الدخول فى علاقة حميمة وبعد مجىء الأطفال أو عندما نقع تحت كثير من الضغوط .

لا يعالج هذا الكتاب أو يوفر حلولاً لكل الأنواع المختلفة من قضايا العلاقات . بالتأكيد توجد مشاكل كبيرة فى العلاقات لا تتعلق بفهم الجنس الآخر . ولكن حتى تلك المشكلات الكبيرة - مثل إدمان الخمور والمخدرات ، والخيانة الزوجية ، والاكتئاب والمرض ، مع الاختلافات التى تبدو بلا حل والعيوب الشخصية التى تجعل الشخص يخفق فى العلاقات - كلها يتم تعقيدها للغاية بسبب انعدام الفهم للجنس الآخر حتى مع تلك المشكلات الكبرى ، فإنه بالتركيز أولا على حل المشكلات الصغيرة بتحقيق التواصل بشكل أفضل ، وببعض من مراعاة المشاعر ، سوف تتسع صدورنا ، ويحدث لنا تغيير إيجابى وقوى .

منذ عشرين عاماً بدأت فى تطوير وتدريس تلك الأفكار التى كانت مثيرة للجدل ، أما الآن فهى مقبولة على نطاق واسع فى مجتمعنا ويشار إليها على جميع مستويات التعليم وفى معظم التقاليد الروحانية . ولقد توصلت لتلك الاستنتاجات بعد العلاج الاستشارى لآلاف الرجال والنساء . تكررت كثيراً شكاوى النساء عن الرجال وعن أزواجهن . تلك الشكاوى المشتركة المتشابهة تختلق كثيراً عن شكاوى الرجال . غالباً ما يشكو الرجل قائلاً : " إنها تختلق المشاكل من لا شىء ؛ إنها تبالغ فى رد الفعل ، إنها لا ترغب فى مبادلتى الحب ، إنها غير معقولة " . وبعد ذلك عندما يفكر الرجل فى الطلاق فالعبارة الشهيرة هى : " مهما كان

ما أفعله من أجلها لا يبدو ذلك كافياً لإسعادها " . ونادراً ما أسمع النساء يقلن هذا . ولكن بدلاً من ذلك تشكو النساء دائماً : " إنه لا يصغى لى ؛ إنه لا ينتبه لى ؛ لم يعد رومانسياً ، إنه لا يمدحنى ، أصبح أقل مودة وحباً ، أو إنه أنانى " . وعندما تفكر النساء فى الطلاق يقلن : " أنا أعطى كثيراً ولكنى لا أحصل علىٍ مقابل ، لم يعد لدىّ المزيد لكى أعطيه " . هذه شكوى بعيدة جداً عن الإحباط الأساسى للرجل نظراً لأن زوجته ليست سعيدة ، وكنتيجة لذلك يرغب فى الاستسلام .

غالباً ما يشكو الرجال : " إنها تبالغ فى رد الفعل "
وغالبا ما تشكو النساء : " إنه لا يصغى لى ! "

بتذكر أن الرجال من المريخ والنساء من الزهرة ، فى أوقات الإحباط أو القلق ، بدلاً من التفكير بأنه ثمة خطأ فى شريك حياتك أو فى علاقتك ، قد تكتشف أنك تسىء تفسير الموقف . بتفسير صحيح وأكثر وضوحاً يمكنك تعديل سلوكك وردود أفعالك لكى تبدأ فى الحصول على المزيد مما تريد .

على سبيل المثال : عندما يبتعد الرجل ، فبدلاً من افتراض أنه ليس مهتماً بالمرأة أو التخيل أنه غاضبا منها ، قد تدرك المرأة بدلاً من ذلك أنه فقط فى فترة استعادة للنشاط بعد يوم مرهق ملىء بالتوترات . وبهذا المنظور تتخلص المرأة من القلق وتتعلم إعطاءه مساحة ليعود لـ " كهفه " ، وفى النهاية سيخرج . أو عندما تتحدث امرأة عن مشكلاتها اليومية ، بدلاً من أن يفترض الرجل أنها تبحث عن الحلول ويعطيها إياها ، يدرك الرجل أنها فقط

بحاجة إلى التحدث عن يومها ، وكنتيجة لـذلك ستتحسـن حالتهـا النفسية . وبهذا المنظور ، يتحرر الرجل من القلق ويستريح ويصغى إليها بدون محاولة مقاطعة حديثها باقتراح الحلول . كما فى هـذين المثالين ، عندما تعرف ما يحدث حقاً وما هو مطلوب منك ، تصبح العلاقة بينكما أكثر سلاسة .

لقد أفاد هـذا الكتـاب عـدداً كـبيراً مـن النـاس ؛ لأنـه ببساطة يساعدنا على تفسير أى موقف بشكل صحيح . بعـد قراءتـك لبضع صفحات ، ستسخر من أخطائك ، ومع رد الفعـل المعتـدل المرح ، من السهل أن تسترخى ولا تأخذ أخطـاءك وأخطـاء شريك حياتك مأخذ الجد بدرجة كبيرة . وعندما نسهل الأمور يصبح مـن السهل تذكر الأوقات السعيدة والصفات والميزات الخاصة بأى شخص بـدلاً من التركيز على النقـاط السـلبية . ومـن المـريح أيضـاً أن تعـرف أن مشاكلك مشابهة لمشاكل الآخرين . فالكثير مـن النـاس يقولـون إنـه يبدو وكأنى أتبعهم وأتنصت على حواراتهم .

عندما تفهم الموقف بشكل صحيح فلن يكون أبدا بنفس السوء كما تظن .

غالباً فى رحلاتى يأتينى رجال ونساء ويقولون : " يـاه ، أنـت من كتبت **الكتاب** " . وهذا يدل على أنه كتاب مرجعى يعـود إليـه الجميع مرات ومرات . أتمنى بعـد أن تقرأ هـذا الكتـاب أن تعـود إليه مرات ومرات . إنه لشئ غير واقعى أن تعتقد أنه فـى غضون أيام ستتعلم لغة مختلفة تماماً . بالمثل فإنه غـير واقعـى أن تفترض أنه بعد قراءة الكتاب مرة أو مـرتين سـتتذكر أنـت وشـريك حياتك

خبايا اختلافاتكما . استخدم هذا الكتاب لكى تسهل التعامل مع شريك الحياة وإيجاد المزيد من الحب فى حياتكما . الأهم من كل شىء أن تعلم أن الحب عطاء ورحمة وتسامح . وإذا ساعدتك تلك الرؤى على أن تفتح قلبك ، فستكون قد حققت الهدف والغرض المنشود .

بعد ١٢ عاماً من كتابة هذا الكتاب ، كان من الممتع إطلاع الناس على مدى مساعدة تلك الأفكار لملايين الرجال والنساء حول العالم . وعلى جانب المزاح ، فإننى أشعر وكأنى أب فخور يفتخر بأطفاله . ولكن على جانب الجد لا الهزل ، أشعر بالفخر والاعتزاز . كل يوم يتم إثراء حياتى بتعليقات وتقدير الآخرين ممن قرأوا الكتاب واستفادوا من تلك الأفكار . أنا ممتن لكم وأشكركم على فتح قلوبكم لتلك الأفكار التى تعتبرونها مرشداً مفيداً فى رحلتكم لتبادل الحب . إن العالم بحاجة إلى تلك الأفكار حقاً .

شكراً لكم لأنكم جعلتمونى أتسبب فى تغيير حياتكم إلى الأفضل ، وأتمنى أن يغمر حياتكم الحب وأن تشعروا بمدى روعته مدى الحياة . فأنتم تستحقون ذلك .

" جون غراى "

١٢ يونيو ٢٠٠٣

" ميل فالى " ، كاليفورنيا

المقدمة

بعد أسبوع من ولادة ابنتنا " لورين " ، كنت وزوجتى " بونى " منهكين تماماً . ظلت " لورين " توقظنا كل ليلة ، وكانت " بونى " قد أجريت لها عملية قيصرية لتسهيل خروج الجنين وكانت تتناول مسكناً للألم ولا تستطيع المشى إلا بصعوبة بالغة . وبعد خمسة أيام من البقاء فى البيت لمساعدتها ، عدت إلى العمل . وكانت حالتها على ما يبدو تتحسن .

وبينما كنت خارج المنزل نفدت مسكنات الألم . وبدلاً من أن تطلبنى فى المكتب ، طلبت من أحد إخوتى ، والذى كان فى زيارة لنا ، أن يشترى مسكنات إضافية . لكن أخى لم يعد بالدواء . وبالتالى قضت يومها فى ألم ، تعتنى بالمولودة الجديدة .

لم تكن لدىّ أى فكرة عن أن يومها كان سيئاً للغاية . وعندما عدت إلى البيت كانت متضايقة جداً . وقد أسأت تفسير سبب ضيقها وظننت أنها تلومنى .

قالت : " لقد كنت أعانى من الألم طول اليوم ... لقد نفد الدواء وبقيت فى الفراش بلا حيلة ولا أحد يهتم بى ! "

قلت مدافعاً : " لماذا لم تتصلي بى ؟ "

قالت : " لقد طلبت من أخيك ، لكنه نسى ! لقد انتظرت أن يعود طوال اليوم . ما الذى كان يُفترض أن أفعله ؟ إننى أمشى بصعوبة . إننى أشعر بأن الجميع هجرونى ! " .

وعند هذه النقطة انفجرت . لقد كانت أعصابى متوترة ذلك اليوم . كنت غاضباً لأنها لم تتصل بى ، وحانقا لأنها كانت تلومنى بينما لم تكن لدىّ أى فكرة عن أنها كانت تتألم . وبعد تبادل بعض الكلمات القاسية ، اتجهت إلى الباب . لقد كنت متعباً ومتوتراً ، وقد سمعت ما يكفى . كان كلانا قد بلغ أقصى ما يستطيع .

ثم بدأ شىء ما يحدث هو الذى أدى إلى تغيير حياتى .

قالت " بونى " : " توقف ، من فضلك لا تخرج . إننى فى أمس الحاجة إليك . إننى أعانى من الألم ولم أنم منذ أيام . اسمعنى من فضلك " .

توقفت لحظة لكى أسمعها .

واستطردت حديثها : " جون غراى " أنت صديق مخلص فى أوقات الرخاء فقط . ما دمت أنا الحلوة اللطيفة " بونى " فإننى أجدك حولى ، وما إن يتغير هذا الحال حتى أراك تمشى خارجا من هذا الباب " .

ثم توقفت ، وامتلأت عيناها بالدموع . ثم تغيرت نبرة صوتها وقالت : " إننى أتألم فى هذه اللحظة . إنه ليس لدىّ ما أعطيه ، وهذا هو الوقت الذى أكون فى أمس الحاجة إليك . تعال من فضلك إلى هنا وعانقنى . ليس عليك أن تقول أى شىء . إننى فقط أحتاج إلى أن أشعر بذراعيك حولى . أرجوك لا تذهب " .

تقدمت نحوها واحتضنتها بهدوء . بكت بحرارة بين ذراعى . وبعد دقائق معدودة شكرتني لعدم مغادرة المنزل . وأخبرتنى أنها كانت بحاجة لأن تشعر بى وأنا أحتضنها .

فى تلك اللحظة بدأت أدرك معنى الحب ـ الحب بغير شروط أو حدود ، لقد كنت دائماً أظن نفسى شخصاً محباً . لكنها كانت محقة . لقد كنت صديقاً مخلصاً فى أوقات الرخاء فقط . بادلتها الحب حينما كانت سعيدة ولطيفة . ولكن عندما كانت غير سعيدة ومتضايقة فإننى أشعر بأننى ملام وأتشاجر ثم أنأى بنفسى .

فى ذلك اليوم ـ وللمرة الأولى ـ لم أتركها وحدها . لقد بقيت وشعرت بغبطة . لقد نجحت فى العطاء حينما كانت بحق فى حاجة إلىَّ . بدا لى ذلك الشعور كحب حقيقى . العناية بشخص آخر . الثقة فى حبنا . أن أكون هناك فى ساعة احتياجها . لقد تعجبت كم كان سهلاً علىّ أن أقدم لها الدعم حينما بُصّرت بالأسلوب .

كيف غاب عنى هذا ؟ لقد كانت فقط بحاجة إلى أن أمشى نحوها وأحتضنها . ربما تعلم امرأة أخرى بفطرتها ما كانت " بونى " تحتاج إليه . ولكننى كرجل . لم أكن أعلم أن اللمس والمعانقة والإنصات مهم إلى تلك الدرجة بالنسبة لها . ومع إدراكى لهذه الفوارق بدأت أتعلم أسلوباً جديداً فى التواصل مع زوجتى . لم أكن أظن أننا نستطيع حل خلافاتنا بهذه السهولة .

لقد كنت فى الماضى غير مكترث وغير محب فى أوقات الشدة ؛ لأننى ببساطة لم أكن أعلم ماذا أفعل بخلاف ذلك . وكنتيجة لذلك ، كان زواجى الأول مؤلماً وصعباً للغاية . لقد أشعرتنى تلك الحادثة مع " بونى " كيف أغير هذا الأسلوب .

لقد دفعتنى لسبع سنوات من البحث للمساعدة فى تطوير وتنقيح الفهم عن الرجل والمرأة فى هذا الكتاب ، والمعرفة بطرق عملية ومحددة حول مدى اختلاف الرجال والنساء ، لقد بدأت أدرك فجأة أنه لم يكن من الضرورة أن يكون زواجى صراعاً كما كان . وبهذا الإدراك المختلف للفروق بيننا كنت أنا و " بونى " قادرين على أن نحسِّن علاقتنا بشكل مذهل وأن يستمتع كل منا بالآخر أكثر .

وبإدراكنا واستكشافنا المستمر للفوارق بيننا اكتشفنا طرقاً جديدة لتحسين علاقاتنا . لقد تعلمنا عن علاقاتنا بطرق لم يكن آباؤنا يعرفونها قط وبالتالى لم يكونوا قادرين على تعليمنا إياها . وبعدما بدأت أشرك عملائى المسترشدين فى هذه الرؤى ، أصبحت علاقاتهم أيضاً أكثر ثراءً ، وبكل موضوعية لقد لاحظ الآلاف ممن كانوا يحضرون ندواتى فى الإجازات الأسبوعية أن علاقاتهم تبدلت بين يوم وليلة .

وبعد مرور سبع سنوات لا يزال أفراد وأزواج يتحدثون عن فوائد جمة . لقد تلقيت صوراً عن أزواج سعداء وأطفالهم مع رسائل شكر لى لإنقاذى حياتهم الزوجية . وعلى الرغم من أن حبهم أنقذ حياتهم الزوجية ، إلا أنه كان بالإمكان أن ينفصلوا لو لم يكتسبوا فهماً أعمق بالجنس الآخر .

" سوزان " و " جيم " كانا متزوجين منذ تسع سنين . ومثل كثير من الأزواج استهلا علاقتهما بحب ، ولكن بعد سنوات من الإحباط وخيبة الأمل المتزايدين فقدا مشاعرهما الدافئة وقررا التوقف . ولكن قبل أن يحصلا على الطلاق حضرا ندوتى عن العلاقات فى الإجازة الأسبوعية حيث قالت " سوزان " : " لقد جربنا كل شىء لتنجح هذه العلاقة . لقد كنا فقط مختلفين جداً " .

وخلال الندوة تعجبا من معرفتهما بأن اختلافاتهما لم تكن طبيعية فقط بل ومتوقعة . لقد شعرا بالراحة أن أزواجاً آخرين مروا بنفس النمط من العلاقة . وخلال يومين فقط ، اكتسب كل من " سوزان " و " جيم " فهماً جديداً كلياً عن الرجال والنساء .

لقد وقعا فى الحب مرة أخرى . لقد تغيرت علاقتهما بشكل يثير العجب . وحيث إنهما لم يعودا يبحثان عن الطلاق ، فقد تطلعا إلى المستقبل لقضاء بقية حياتهما معاً . قال " جيم " : " هذه المعلومات عن الفوارق بيننا أعادت لى زوجتى . إن هذه أعظم هدية يمكن أن أتلقاها . إننا نحب بعضنا مرة أخرى . "

وبعد ست سنوات حينما وجها لى الدعوة لزيارة بيتهما الجديد وعائلتهما كانا لا يزالا يحبان بعضهما . وكانا لا يزالا يقدمان الشكر لى لمساعدتهما على فهم أحدهما الآخر واستمرار حياتهما الزوجية .

وعلى الرغم من أن كل واحد تقريباً يوافق على أن الرجال والنساء مختلفون ، ولكن كيف هم مختلفون لا يزال غير محدد بالنسبة لمعظم الناس . لقد ظهرت كتب عديدة فى السنوات العشر الأخيرة محاولة تحديد تلك الفوارق . وعلى الرغم من أن تقدماً مهماً قد تحقق ، إلا أن الكثير من هذه الكتب إما أن تكون أحادية الطرح أو متحيزة وللأسف تعزز عدم الثقة والاستياء تجاه الجنس الآخر . فأحد الجنسين يُنظر إليه على أنه ضحية للجنس الآخر . إن الحاجة ماسة إلى دليل دقيق لفهم مدى صحة ذلك الاختلاف بين الرجال والنساء .

ومن الضرورى لتحسين العلاقة بين الجنسين أن نستحدث فهما لاختلافاتنا يؤدى إلى إعلاء تقدير الذات والكرامة الشخصية مع تشجيع الثقة المتبادلة ، والمسئولية الشخصية ، وزيادة التعاون ،

والحث على المزيد من الحب . وكنتيجة لاستفتاء لأكثر من ٢٥,٠٠٠ مشارك فى حلقاتى النقاشية عن العلاقة بين الجنسين كنت قادراً وبشكل إيجابى على تحديد طبيعة الفروق بين الرجال والنساء . وبينما تقوم باستكشاف هذه الاختلافات فستشعر أن أسواراً من الاستياء وعدم الثقة قد بدأت تتلاشى .

إن فتح القلب ينتج عنه تسامح أعظم ودافعية متزايدة لبذل وتقبل الحب والمساندة . وبهذا الوعى المختلف ، ستتمكن - كما أتمنى - من تجاوز المقترحات الموجودة فى هذا الكتاب وأن تستمر فى تطوير أساليب تتمكن من خلالها من التواصل بحب مع الجنس الآخر .

إن كل المبادئ الموجودة فى هذا الكتاب سبق اختبارها وتجربتها . فإن ٩٠٪ على الأقل من بين أكثر من ٢٥,٠٠٠ فرد ممن سئلوا تعرفوا بحماس على أنفسهم فى هذه الأوصاف . فإذا وجدت نفسك تهز رأسك وأنت تقرأ هذا الكتاب قائلاً : " نعم أنا من تتكلم عنه " ، فأنت بكل تأكيد لست الوحيد وكما استفاد آخرون من تطبيق الرؤى الموجودة فى هذا الكتاب ، فإنك تستطيع ذلك أيضاً .

إن كتاب **الرجال من المريخ ، النساء من الزهرة** يكشف عن استراتيجيات جديدة لتخفيف الضغوط النفسية فى العلاقات ويصنع حباً أكثر ، أولاً ، عن طريق التعرف على التفاصيل الدقيقة لطبيعة الفروق بين الرجال والنساء ، وبعد ذلك يقدم مقترحات عملية عن كيفية تقليل الإحباط وخيبة الأمل وخلق سعادة ومودة متعاظمتين . إنه ليس من الضرورى أن تكون العلاقات عبارة عن صراع . إننا فقط حينما لا نفهم بعضنا بعضاً يكون هناك ضغط نفسي واستياء وصراع .

هناك الكثير من الأشخاص المحبطين فى علاقاتهم ، حيث إنهم يحبون شركاءهم ، ولكن حين يكون هناك ضغط نفسى فإنهم لا يعرفون ماذا يفعلون لتحسين الأوضاع . وعن طريق فهم مدى اختلاف الرجال والنساء ، فستتعلم أساليب جديدة للتواصل بنجاح بالاستماع إلى الجنس الآخر ومساندته . ستتعلم كيف تصنع الحب الذى تستحقه . وخلال قراءتك لهذا الكتاب يمكن أن تتعجب كيف يمكن لأى إنسان أن ينجح فى الحصول على علاقة مثمرة بدونه ؟

إن كتاب **الرجال من المريخ ، النساء من الزهرة** يعتبر دليل علاقات الحب . إنه يُظهر مدى اختلاف الرجال والنساء فى كافة قطاعات حياتهم . إنه ليس من المؤكد فقط أن الرجال والنساء يتواصلون بطرق مختلفة ، ولكنهم يفكرون ويشعرون ، ويستوعبون ، ويكونون ردود أفعالهم ، ويستجيبون ، ويحبون ، ويحتاجون ، ويعبرون عن عرفانهم بطرق مختلفة . إنهم تقريباً يبدون كما لو أنهم من كوكبين مختلفين ، يتكلمون لغتين مختلفتين ويحتاجون إلى تغذية مختلفة .

إن هذا الفهم الواسع للفوارق بيننا يساعد على حل الكثير من الإحباط فى التعامل مع الجنس الآخر ومحاولة فهمه . ويمكن عندها أن يتلاشى سوء الفهم بسرعة أو يمكن تجنبه . والتوقعات الخاطئة يمكن تصحيحها بسهولة . حينما تتذكر أن شريك حياتك مختلف عنك مثل أى شخص آخر من كوكب آخر ، تستطيع أن تسترخى وتتعاون فى ظل الفوارق بدلاً من المقاومة أو محاولة تغييرها .

والأكثر أهمية ، أنك ستتعلم خلال هذا الكتاب طرقاً عملية لحل المشكلات التى تنشأ من الفوارق بيننا . إن هذا الكتاب ليس تحليلاً

نظرياً للفروق النفسية فقط ولكنه بالإضافة إلى ذلك دليل عملى إلى كيفية النجاح فى بناء علاقات دافئة .

إن حقيقة هذه المبادئ تنبىء عن نفسها ويمكن إثباتها عن طريق خبراتك الشخصية وبالبديهة أو الفطرة السليمة أيضاً . وسوف تعبر الكثير من الأمثلة ببساطة ودقة عما كنت تعرفه بصورة تلقائية . وهذا الإثبات سيساعدك فى وفهم ذاتك وأن لا تفقد هويتك فى علاقاتك .

واستجابة لهذه المبادئ ، كثيراً ما يقول الرجال : " هذا هو حالى بالضبط . هل كنت تراقبنى ؟ إننى لم أعد أشعر أن هناك شيئاً ما خطأ في أمرى . "

والنساء غالباً يَقُلْنَ : " أخيراً أصبح زوجى ينصت إلىّ . إنه لم يعد علىّ أن أكافح لكى أُصَدَّق . عندما شرحت الفروق بيننا ، بدأ زوجى يفهم . شكراً لك . "

هذا فقط نذر يسير من آلاف التعليقات المشجعة التى تفوه بها بعض الأشخاص بعدما تعلموا أن الرجال من المريخ والنساء من الزهرة . إن نتائج هذا البرنامج الجديد لفهم الجنس الآخر ليست فقط مثيرة وفورية ولكنها تبقى أيضاً لأمد طويل .

ويمكن بالتأكيد أن تكون رحلة بناء علاقة حب شديدة الصعاب أحياناً . إن المشكلات حتمية . ولكن هذه المشكلات إما أن تكون مصدر استياء ورفض أو تكون فرصة لتعميق علاقة حميمة ونمو الحب ، والرعاية ، والثقة . إن الرؤى التى فى هذا الكتاب ليست " إصلاحات سريعة " للقضاء على كل المشكلات . ولكنها بدلاً من ذلك تقدم طريقة جديدة يمكن عن طريقها لعلاقاتك أن تساندك بنجاح فى حل مشكلات الحياة كلما ظهرت . وبهذا الوعى

المختلف ستكون لديك الوسيلة التى تحتاجها للحصول على الحب الذى تستحقه ولبذل الحب والدعم الذى يستحقه شريكك .

لقد قمت فى هذا الكتاب بصياغة الكثير من التعميمات عن الرجال والنساء . ربما تجد بعض التعليقات أكثر صدقاً من البعض الآخر ... فنحن ـ على الرغم من كل شىء ـ أشخاص فريدون ذوو خبرات فريدة . ففى ندواتى أحياناً يبوح أزواج وأفراد بأنهم يجدون رابطة ذهنية مع نماذج الرجال والنساء وتتواصل المرأة مع الأوصاف التى حدَّدْتُها للرجال . إننى أسمى هذا تبادل الدور .

فإذا اكتشفت أن لديك تجربة تبادل الدور ، فإننى أريد أن أطمئنك أن كل شىء على ما يرام . إننى أقترح عليك عندما لا تستطيع الارتباط بشىء فى هذا الكتاب ، إما أن تتجاهل ذلك (متحركاً نحو شىء يمكن أن ترتبط به فعلياً) أو أن تنظر بعمق داخل نفسك . الكثير من الرجال أنكروا بعض صفات رجولتهم لكى يصبحوا أكثر حباً ورعاية . وبالمثل أنكرت كثير من النساء بعض صفاتهن الأنثوية لكى يحصلن على لقمة العيش فى قوى العمل التى تكافئ الصفات الذكرية . فإذا كان هذا هو الحال ، فتطبيق المقترحات ، والاستراتيجيات ، والأساليب التى فى هذا الكتاب لن تصنع فقط عاطفة أكثر فى علاقاتك بل ستوازن بصورة متزايدة بين صفات الذكورة والأنوثة لديك .

أنا لا أناقش فى هذا الكتاب بطريقة مباشرة مسألة سبب اختلاف الرجال والنساء . فإن هذا سؤال معقد وله إجابات متعددة ، تتراوح بين الفوارق البيولوجية ، وتأثير الوالدين ، والتربية ، وترتيب الميلاد إلى التكيف الثقافى من قبل المجتمع ، ووسائل الإعلام ، والتاريخ . (هذه الموضوعات تناقش بعمق أكبر

فى كتابى : " Men , Women and Relationships : Making Peace with The Opposite Sex " .

وعلى الرغم من أن فوائد تطبيق الرؤى التى فى هذا الكتاب فورية ، فهذا الكتاب ليس بديلاً فى حالة الاحتياج للعلاج والاسترشاد فى العلاقات المضطربة أو إنقاذ حياة عائلية منهارة . حتى الأشخاص الأصحاء يمكن أن يحتاجوا إلى العلاج والإرشاد فى الأوقات الصعبة . إننى أومن بقوة بالتحول التدريجى الذى يحدث فى العلاج ، والاستشارات الزوجية ، ومجموعات الاثنتى عشرة خطوة للاستشفاء .

ومع ذلك فقد سمعت مراراً أناساً يقولون إنهم استفادوا من هذا الفهم الجديد أكثر مما استفادوا من سنوات من العلاج . ولكننى أومن بأن سنوات العلاج وعمل الاستشفاء قد قدما أرضية العمل التى مكنتهم من تطبيق هذه الرؤى بنجاح فى حياتهم وعلاقاتهم .

فإذا كان ماضينا مضطرباً ، فإننا حتى بعد سنوات من العلاج أو حضور مجموعات الاستشفاء لا نزال بحاجة إلى صورة إيجابية عن العلاقات الصحية . وهذا الكتاب يقدم هذا التصور . ومن ناحية أخرى ، حتى ولو كان ماضينا مليئاً بالحب والرعاية ، فإن الوقت قد تغير ، وهناك طريقة جديدة لفهم العلاقات بين الجنسين لا تزال مطلوبة . إن من الضرورى تعلم طرق جديدة وصحية للارتباط والتواصل .

إننى أعتقد أن كل فرد يستطيع الاستفادة من الرؤى الموجودة فى هذا الكتاب . لقد كانت الاستجابة السلبية الوحيدة التى سمعتها من بعض المشاركين فى ندواتى وفى الرسائل التى أتلقاها هى : " أتمنى لو أن أحداً أخبرنى بهذا من قبل " .

لم يفت بعد أوان تنمية الحب فى حياتك . كل ما تحتاجه هو أن تتعلم أسلوباً جديداً . وبغض النظر عما إذا كنت منخرطاً فى علاج أو لست كذلك ، إذا كنت تريد أن تحصل على علاقات مثيرة أكثر مع الجنس الآخر ، فهذا الكتاب لك .

إن من دواعى سرورى أن أشاركك كتاب **الرجال من المريخ ، النساء من الزهرة** . أدعو دائماً أن تكبروا فى حكمة وفى حبٍ . كما أدعو أن تتناقص معدلات الطلاق وأن تتزايد أعداد الزيجات السعيدة . فإن أطفالنا يستحقون عالماً أفضل .

" جون غراى "
١٥ نوفمبر ، ١٩٩١
" ميل فالى " ، كاليفورنيا

١

الرجال من المريخ ، النساء من الزهرة

تخيل أن الرجال من المريخ والنساء من الزهرة . وفى أحد الأيام منذ زمن بعيد بينما كان أهل المريخ ينظرون من خلال مناظيرهم المكبرة اكتشفوا أهل الزهرة . وبلمحة خاطفة أيقظ أهل الزهرة مشاعر لم يكن لأهل المريخ بها عهد . لقد وقعوا فى الحب واخترعوا بسرعة سفناً فضائية وطاروا إلى الزهرة .

فتح أهل الزهرة أزرعتهم ورحبوا بأهل المريخ . كانوا بفطرتهم يعرفون أن هذا اليوم سوف يأتى . وتفتحت قلوبهم على مصراعيها لحب لم يشعروا به قط من قبل .

لقد كان الحب بين أهل المريخ وأهل الزهرة سحرياً . لقد كانوا مسرورين للغاية لوجودهم مع بعض ، وقيامهم بعمل أشياء مع بعض ، ومشاركتهم لبعضهم البعض . وعلى الرغم من أنهم من عوالمٍ مختلفة ، فقد وجدوا متعة بالغة فى اختلافاتهم . لقد قضوا شهوراً يتعلمون عن بعضهم ، ويستكشفون احتياجاتهم المختلفة ، وتفضيلاتهم ، وأنماطهم السلوكية ويقدرونها حق قدرها . وعاشوا سنوات مع بعضهم فى حب وألفة .

ثم بعد ذلك قرروا أن يسافروا إلى الأرض . كان كل شىء مدهشاً وجميلاً . ولكن تأثير جو الأرض غلب عليهم ، وفى صباح أحد الأيام استيقظوا وكل واحد منهم يعانى من نوع معين من فقدان الذاكرة ، **فقدان ذاكرة اختيارى !**

نسى كل من أهل المريخ وأهل الزهرة أنهم كانوا من كواكب مختلفة وأنه يفترض أن يكونوا مختلفين . وفى صباح أحد الأيام كان كل شىء تعلموه عن اختلافاتهم قد مُحى من ذاكرتهم . ومنذ ذلك اليوم أصبح الرجال والنساء على خلاف .

تذكُّر اختلافاتنا

بدون أن نعى بأننا من المفترض أن نكون مختلفين ، سيكون الرجال والنساء على خلاف مع بعضهم البعض . فنحن فى العادة نصبح ساخطين أو محبطين مع الجنس الآخر لأننا ننسى هذه الحقيقة المهمة . إننا نتوقع أن يشبهنا الجنس الآخر تقريباً ، ونرغب منهم أن " يريدوا ما نريد " وأن " يشعروا كما نشعر " .

فنحن نفترض مخطئين أنه إذا كان آباؤنا يحبوننا فسيكون رد فعلهم وتصرفهم بأسلوب معين - أسلوب رد فعلنا وتصرفنا إذا كنا نحب شخصاً ما ، وهذا الموقف يهيئنا لخيبة الأمل مرة تلو الأخرى ويحرمنا من استغلال الوقت الضرورى للتواصل بحب حول اختلافاتنا .

نحن نفترض مخطئين أنه إذا كان آباؤنا يحبوننا فسيكون رد فعلهم وتصرفهم بأسلوب معين ـ أسلوب رد فعلنا وتصرفنا إذا كنا نحب شخصا ما .

والرجال يتوقعون خطأ أن تفكر النساء ، ويتواصلن ويستجبن بالأسلوب الذى يتبعه الرجال ؛ والنساء يتوقعن أن يشعر الرجال ، ويتواصلون ، ويستجيبون بالأسلوب الذى تتبعه النساء . لقد نسينا أنه يفترض أن يكون الرجال والنساء مختلفين ، ونتيجة لذلك تكون علاقاتنا مليئة باحتكاكات وصراعات غير ضرورية .

ومن الواضح أن إدراك واحترام هذه الاختلافات يؤدى إلى تناقص الارتباك حين تتعامل مع الجنس الآخر بدرجة مذهلة . وحينما تتذكر أن الرجال من المريخ والنساء من الزهرة ، فكل شىء يمكن فهمه .

لمحة عن اختلافاتنا

سأناقش اختلافاتنا خلال هذا الكتاب بتفصيل دقيق . سيقدم إليك كل فصل رؤى جديدة ومهمة . وهذه هى الاختلافات الرئيسية التى سنستكشفها :

فى الفصل الثانى سنكتشف كيف تختلف قيم الرجال والنساء بطبيعتها ونحاول أن نفهم أعظم خطأين نرتكبهما عند التواصل مع الجنس الآخر : الرجال يقدمون حلولاً خاطئة ويكتمون مشاعرهم ، بينما النساء تقدم نصحاً وتوجيهاً دون طلب مسبق . وعن طريق فهم خلفيتنا المريخية / الزهرية يتضح سبب ارتكاب الرجال والنساء

للأخطاء دون علم . وبتذكر هذه الاختلافات نستطيع أن نصحح أخطاءنا ونستجيب لبعضنا مباشرة بطرق أكثر فائدة .

فى الفصل الثالث سنكتشف الأساليب المختلفة للرجال والنساء فى التعايش مع الضغط النفسى . فبينما يميل أهل المريخ إلى الانسحاب والتفكير بصمت فيما يضايقهم ، تشعر الزهريات بحاجة فطرية للتحدث عما يضايقهن . ستتعلم استراتيجيات جديدة للحصول على ما تريد فى أوقات النزاع هذه .

سنكتشف كيف نرفع دافعية الجنس الآخر فى الفصل الرابع . حيث ترتفع دافعية الرجال عندما يشعرون أنهم مرغوبون وترتفع دافعية النساء عندما يشعرن أنهن عزيزات . وسنناقش الخطوات الثلاث لتحسين العلاقات ونستكشف كيف نتغلب على أعظم تحدياتنا : يحتاج الرجال إلى أن يتغلبوا على مقاومتهم لبذل الحب بينما يجب أن تتغلب النساء على مقاومتهن لتقبله .

سنتعلم فى الفصل الخامس كيف يسىء الرجال والنساء عادة فهم بعضهم البعض . وسيقدم قاموس العبارات المريخى / الزهرى لترجمة تعبيرات عادة ما يساء فهمها . ستتعلم كيف يتكلم الرجال والنساء ويتوقفون عن الكلام لأسباب مختلفة كلياً . ستتعلم النساء ماذا يفعلن إذا توقف الرجال عن الكلام ، وسيتعلم الرجال كيف ينصتون أفضل دون أن يشعروا بالإحباط .

فى الفصل السادس سنكتشف مدى اختلاف احتياجات الرجال والنساء فى الحب . يقترب الرجل ولكنه لا محالة يحتاج إلى الانسحاب . ستتعلم النساء كيف تشجعن هذه الحاجة إلى الانسحاب بحيث يرتد إليها مثل الرباط المطاطى ، وستتعلم النساء أفضل الأوقات للأحاديث الدافئة مع الرجل .

سنكتشف فى الفصل السابع كيف تثور مواقف الحب عند المرأة وتسكن بانتظام فى حركة موجية . سيتعلم الرجال كيف يئولون بطريقة صحيحة هذا التبدل الفجائى فى المشاعر . وسيتعلم الرجال أن يتعرفوا متى يكونون مرغوبين بشدة وكيف يكونون متعاونيين بمهارة فى هذه الأوقات دون أن يكون عليهم تقديم تضحيات .

أما فى الفصل الثامن سنكتشف كيف يقدم الرجال والنساء نوع الحب الذى يحتاجون إليه وليس الحب الذى يحتاج إليه الجنس الآخر . يحتاج الرجال بصورة رئيسية إلى نوع الحب المتصف بالثقة والقبول والعرفان . وتحتاج النساء بصورة رئيسية إلى نوع الحب المتصف بالرعاية ، والتفهم ، والاحترام . وستكتشف الطرق الست المعروفة التى يمكن أن تنفّر شريكك دون أى تدرى .

وفى الفصل التاسع سنكتشف كيف نتفادى المجادلات المؤلمة . سيتعلم الرجال كيف يحطمون مشاعر المرأة كما لو كانوا دائماً على حق . وستتعلم النساء كيف أنهن دون علم يرسلن إشارات استهجان بدلاً من عدم الموافقة ، وبهذا يشعلن دفاعات الرجل ، وستكتشف بنية الجدال مع مقترحات عملية لتأسيس تواصل تدعيمي .

الفصل العاشر يعرض كيف يحرز الرجال والنساء أهدافهم بطرق مختلفة . سيتعلم الرجال أن كل هدية بالنسبة للزهريات تتساوى مع أية هدية أخرى ، بغض النظر عن الحجم . ونذكر الرجال بأنه بدلاً من التركيز على هدية واحدة كبيرة فإن التعبيرات الصغيرة عن الحب مهمة بنفس الدرجة ؛ وهناك قائمة بمائة طريقة وطريقة لتحقيق الأهداف مع المرأة . وبدلاً من ذلك ، ستتعلم النساء كيف يوجهن طاقاتهن بطرق تؤدى إلى نتائج باهرة مع الرجال عن طريق منحهم ما يحتاجون إليه .

فى الفصل الحادى عشر ستتعلم طرقاً للتواصل مع بعضكم البعض فى الأوقات العصيبة . وستناقش مختلف الأساليب التى يخفى بها الرجال والنساء مشاعرهم وأهمية المشاركة فى المشاعر . ويُوصى بأسلوب " رسالة حب " للتعبير لشريكك عن المشاعر السلبية كأسلوب للبحث عن حب وتسامح أعظم .

ستفهم لماذا تجد الزهريات صعوبة بالغة عند طلب التشجيع والتأييد فى الفصل الثانى عشر . كذلك ستعرف مقاومة أهل المريخ لتلك المطالب عادة . وستتعلم النساء كيف أن عبارات : " هل بإمكانك " و " هل تستطيع " تحبط الرجَال ، وما يجب عليهن قوله بدلاً من ذلك . إنك ستتعلم طرق تشجيع أى رجل على بذل المزيد من العطاء ، وتكتشف بعدة طرق قوة أن تكون موجزاً ومباشراً ومستخدماً للكلمات المناسبة .

فى الفصل الثالث عشر ستكتشف الفصول الأربعة للحب . هذا المنظور الواقعى لكيفية تبادل الحب ونموه سيساعدك فى التغلب على العوائق التى لا يمكن تفاديها والتى تظهر فى أية علاقة . ستتعلم كيف يمكن أن يؤثر ماضيك وماضى شريكك على علاقتك فى الوقت الراهن وستكتشف رؤى أخرى مهمة للحفاظ على سحر الحب حيا .

فى كل فصل من كتاب **الرجال من المريخ والنساء من الزهرة** ستكتشف أسراراً جديدة لبناء علاقة حميمة ودائمة . كل اكتشاف جديد سيزيد من قدرتك على الحصول على علاقات مثمرة تفى بمطالبك .

النية الحسنة لا تكفى

إن الواقع فى الحب شىء سحرى دائماً . تشعر كأنه أبدى . وكأن الحب سيدوم إلى الأبد . إننا نعتقد بسذاجة أننا مستثنون من المشكلات التى واجهها آباؤنا وأمهاتنا ، ولا يوجد لدينا احتمال بأن الحب قد يموت ، ومطمئنون إلى أنه وُجد ليبقى وأنه مقدر لنا أن نعيش سعداء إلى الأبد .

ولكن السحر يتقهقر وتكون الغلبة للحياة اليومية ، ويظهر للعيان أن الرجال يتوقعون من النساء أن يفكرن أو يتصرفن مثل الرجال . والنساء يتوقعن أن يشعر الرجال ويتصرفون مثل النساء . ودون وعى صريح باختلافاتنا . فنحن لا نأخذ الوقت الكافى لنفهم ونحترم بعضنا البعض . ونصبح كثيرى المطالب قاسين ، ومستاءين ، ونصدر الأحكام ، ولا نستطيع التحمل .

ومع أفضل وأعظم نوايا الحب مازال الحب يحتضر . فبطريقة ما تتسلل المشكلات . ويتراكم الاستياء . وتتعطل الاتصالات . ويزداد عدم الثقة . وينتج الجفاء والكبت . ويضيع سحر الحب .

نسأل أنفسنا :

كيف حدث هذا ؟

لماذا حدث هذا ؟

لماذا يحدث لنا هذا ؟

وللإجابة عن هذه الأسئلة طورت أعظم عقولنا نماذج فلسفية ونفسية رائعة ومعقدة . ومع هذا تعود الأنماط القديمة . ويموت الحب . يحدث هذا تقريبا لكل الناس .

ملايين الأفراد يبحثون كل يوم عن شريك لمعايشة ذلك الشعور الجذاب المتميز . والملايين من الأزواج يرتبطون كل سنة بالحب

وبعد ذلك ينفصلون بشكل مؤلم لأنهم فقدوا ذلك الشعور الجذاب . ومن بين أولئك الذين تمكنوا من الإبقاء على الحب ، يبقى ٥٠٪ فقط متزوجين . ومن بين الذين يبقون مع بعضهم هناك احتمال أن نسبة ٥٠٪ أخرى منهم غير مشبعين . لكنهم يبقون مع بعضهم نتيجة للولاء والالتزام أو نتيجة الخوف من البدء من جديد .

القليل جداً من الناس ـ حقاً ـ قادرون على أن يكبروا فى حب . ومع ذلك ، فهذا يحدث حقاً . عندما يكون الرجال والنساء قادرين على أن يحترموا اختلافاتهم ويقبلوها ، عندئذ تكون الفرصة سانحة ليزدهر الحب .

عندما يكون الرجال والنساء قادرين على أن يحترموا اختلافاتهم ويقبلوها ، عندئذ تكون الفرصة سانحة ليزدهر الحب .

عن طريق فهم الاختلافات الخفية للجنس الآخر نكون قادرين على بذل وقبول الحب الذى فى قلوبنا بنجاح أكبر . وبالمصادقة على اختلافاتنا وتقبلها ، يمكن أن تُكتشف حلول إبداعية نستطيع بواسطتها أن نحصل على ما نريد . والأكثر أهمية ، نستطيع أن نتعلم كيف نحب الأشخاص الذين نهتم بهم ونساندهم بشكل أفضل .

الحب سحرى ، ويمكن أن يدوم ، إذا تذكرنا الفروق بيننا .

٢

السيد الخبير ولجنة تحسين البيت

أكثر شكوى تعبر عنها النساء ضد الرجال مفادها أن الرجال لا يستمعون . فإما أن يتجاهلها الرجل كلياً عندما تتكلم ، أو ينصت إليها لثوان معدودة ، ويقيم ما يزعجها . ثم يضع بتفاخر قبعة الخبير ويقدم لها حلاً ليجعلها تشعر بتحسن . إنه يضطرب عندما لا تقدر إيماءة الخب هذه حق قدرها . ومهما كررت إخباره بأنه لا ينصت ، فإنه لا يستوعب ذلك ويستمر في القيام بنفس الفعل . إنها تريد التعاطف وهو يظن أنها تريد حلولاً .

وأكثر شكوى يعبر عنها الرجال من النساء هى أن النساء يحاولن دائماً أن يغيروهم . عندما تحب امرأة رجلاً تشعر أنها مسئولة عن معاونته ليتطور وتحاول مساعدته لتحسين طريقة عمله للأشياء . فهى تقوم بتشكيل لجنة تحسين البيت ، ويصبح شغلها الشاغل . ومهما قاوم مساعدتها ، فإنها تصبر منتظرة أية فرصة لمساعدته أو لإخباره بما يفعل . إنها تعتقد أنها ترعاه . بينما يشعر هو أنه تتحكم فيه ، ويريد منها بدلاً من ذلك أن تتقبله .

هذان النوعان من المشكلات يمكن فى النهاية أن يُحلا بدءًا بفهم سبب تقديم الرجال للحلول ، وبحث النساء عن إدخال

تحسينات . دعونا نتظاهر بالعودة إلى الوراء فى الزمن . بحيث نستطيع عن طريق ملاحظة الحياة فوق سطح المريخ والزهرة ـ قبل أن يكتشف أهل الكوكبين بعضهما أو المجىء إلى الأرض ـ أن نحصل على رؤى عن الرجال والنساء .

الحياة على سطح المريخ

يُمجد أهل المريخ القوة ، والكفاءة ، والفعالية ، والإنجاز . إنهم دائماً يصنعون أشياء ليبرهنوا عن أنفسهم ويطوروا مهارات القوة لديهم . ويحدد مفهوم الذات لديهم بواسطة قدرتهم على تحقيق النتائج . إنهم يشعرون بالإشباع عن طريق النجاح والإنجاز بصورة رئيسية .

إن مفهوم الذات لدى الرجل يُحدد عن طريق قدرته على تحقيق النتائج .

كل شىء على المريخ يعتبر انعكاساً لهذه القيم . حتى ملابسهم صممت لتعكس مهاراتهم ومقدرتهم . رجال الشرطة ، والجنود ، ورجال الأعمال ، والعلماء ، وسائقو سيارات الأجرة ، والفنيون ، والطباخون كلهم يلبسون بدلات أو على الأقل قبعات لتعكس مقدرتهم وقوتهم .

إنهم لا يقرأون مجلات مثل "Psychology Today" ، أو "Self" ، أو "People" . إنهم مشغولون بالأنشطة الخارجية ، مثل الصيد ، وصيد السمك ، وسباق السيارات . إنهم مهتمون

بالأخبار ، والطقس ، والرياضة ولا يعيرون أى اهتمام لروايات العشق وكتب المساعدة الذاتية .

إنهم يهتمون " بالمدركات الحسية " و " الأشياء " بدلاً من الناس والمشاعر . حتى فى الوقت الراهن على الأرض ، بينما تحلم النساء بالحب ، يحلم الرجال بالسيارات الفارهة ، والكمبيوترات الأكثر سرعة ، والآلات ، والتكنولوجيا الحديثة الأكثر قوة . الرجال مشغولون " بالأشياء " التى تمكنهم من التعبير عن القوة عن طريق صناعة النتائج وتحقيق أهدافهم .

تحقيق الأهداف مهم جداً بالنسبة للشخص المريخى ؛ لأنه وسيلته للبرهنة على مقدرته وبالتالى للشعور بالرضا عن نفسه . وبالنسبة له يجب أن يحقق تلك الأهداف بنفسه لكى يشعر بالرضا عن نفسه . ولا يستطيع شخص آخر أن يحققها له . إن أهل المريخ يفتخرون بعمل الأشياء بأنفسهم . فالاستقلال رمز الفاعلية ، والقوة ، والكفاءة .

وفهم هذه الصفة المريخية يمكن أن يساعد النساء على إدراك سبب مقاومة الرجال بشدة محاولة التصحيح أو إخبارهم بما يجب فعله . أن تقدم للرجل نصيحة دون استجداء يعنى أن تفترض أنه لا يعرف ماذا يفعل أو أنه لا يستطيع القيام به بنفسه . الرجال حساسون لهذا الأمر ؛ لأن مسألة المقدرة مهمة جداً بالنسبة لهم .

أن تقدم للرجل نصيحة دون استجداء يعنى أن تفترض أنه لا يعرف ماذا يفعل أو أنه لا يستطيع القيام به بنفسه .

ولأنـه يعـالج مشـكلاته بنفسـه ، نـادراً مـا يتحـدث أحـد أهـل المريخ عن مشكلاته إلا إذا احتاج إلى نصيحة خبير . ويعلـل ذلك قائلا : " لماذا أشرك شخصاً آخر بينما أنا قـادر علـى القيـام بـذلك بنفسـى ؟ " إنـه يحـتفظ بمشـكلاته لنفسـه إلا إذا كـان يحتـاج إلى مساعدة شخص آخر للوصول إلى حل . فطلـب المعونـة وأنـت قـادر على القيام بذلك بنفسك تُفهم على أنها نقطة ضعف .

ولكن إذا كان حقاً يحتاج إلى المساعدة ، فالحصول عليهـا دلالـة الحكمة . وفى هذه الحالة ، سيجد شخصاً يحترمه ليتحـدث إليـه عن مشكلته . والحديث عن مشكلة على سطح المـريخ يعتـبر دعـوة للنصـح . ويشـعر الفـرد الآخـر مـن أهـل المـريخ بالتبجيـل بهـذه المناسبة . وبصـورة آليـة يضـع قبعـة الخـبير ، ويسـتمع برهـة مـن الزمن ، ثم يقدم درراً من النصح .

هذا العرف عند أهل المريخ هو أحد الأسباب التى تـدعو الرجـل بالفطرة إلى تقديم حلول عندما تتحدث المرأة عن مشكلات . وعنـدما تبـوح المـرأة بـبراءة بمشـاعر ضيق أو تفكـر فـى مشـكلاتها اليوميـة بصوت مرتفع ، يفترض الرجـل خطـأ أنهـا تبحـث عـن شـىء مـن نصح خبير . ويرتدى قبعة الخبير ويبدأ بإسداء النصائح ؛ هـذا هـو أسلوبه فى إظهار حبه ومحاولته المساعدة .

إنه يريد مساعدتها لتشعر بتحسن عن طريـق حـل مشـكلاتها . إنه يريد أن يكون ذا نفع بالنسبة إليها . إنه يشعر بأنه سيُقدَّر حق قدره وبالتالى يكـون مسـتحقاً لحبهـا عنـدما تُسْتعمل قدراتـه لحـل مشكلاتها .

لكن ، بمجرد أن يقدم حلاً ، وتستمر هى فـى ضـيقها ، يصـبح استماعه أكثر صعوبة لأن حله قد رفض ويشعر باطراد بأنه غـير ذى نفع .

فليست لديه فكرة عن أنه باستماعه بتعاطف واهتمام فقط يمكنه أن يكون تدعيمياً . إنه لا يعلم أن الحديث عن المشكلات فوق سطح الزهرة لا يعنى دعوة إلى تقديم حل .

الحياة على سطح الزهرة

للزهريات قيم مختلفة . إنهن يقدرن الحب ، والتواصل ، والجمال ، والعلاقات . إنهن يقضين وقتاً طويلاً فى مساندة ، ومساعدة ، ورعاية بعضهن بعضاً . إن فكرتهن عن أنفسهن تحدد عن طريق مشاعرهن ونوعية علاقاتهن . إنهن يشعرن بالإشباع بالمشاركة والتواصل .

إن فكرة المرأة عن نفسها تتحدد عن طريق مشاعرها ونوعية علاقاتها

كل شىء على سطح الزهرة يعكس هذه القيم ، فبدلاً من بناء الطرق السريعة والبنايات الشاهقة ، تهتم الزهريات أكثر بالعيش مع بعضهن فى انسجام ، وألفة ، ويحببن التعاون . فالعلاقات أكثر أهمية من العمل والتكنولوجيا . وفى معظم النواحى فإن عالمهن عكس عالم المريخ .

إنهن لا يلبسن بدلات مثل أهل المريخ (لإظهار مقدرتهن) . على العكس من ذلك ، إنهن يستمتعن بلبس ملبس مختلف كل يوم ، وفقاً لكيفية مشاعرهن . والتعبير عن الذات ، خاصة عن

مشاعرهن ، مهم جداً . وربما يغيرن ملابسهن عدة مرات فى اليوم كلما تغير مزاجهن .

وللتواصل أهمية بالغة . والبوح بمشاعرهن أهم من تحقيق الأهداف والنجاح . والحديث والتواصل مع بعضهن يعتبر مصدراً هائلاً للإشباع .

هذا الأمر يستعصى على الرجل فهمه . إنه يستطيع الاقتراب من فهم تجربة المرأة فى البوح والتواصل بمقارنته بالرضا الذى يشعر به عندما يربح سباقاً ، أو يحقق هدفاً ، أو يحل مشكلة .

وبدلاً من توجههم نحو الهدف ، تكون وجهة النساء نحو العلاقات ؛ إنهن مهتمات بالتعبير عن طيبتهن ، وحبهن ، ورعايتهن . يذهب اثنان من أهل المريخ للغداء ليناقشا مشروعاً أو مسألة عمل ؛ أو مناقشة مشكلة يحلانها . بالإضافة لذلك ، ينظر أهل المريخ للذهاب إلى مطعم كطريقة فعالة لمباشرة الطعام : لا تسوق ، لا طبخ ، ولا غسل أطباق . أما بالنسبة للزهريات ، فالذهاب لغداء يعتبر فرصة لتنمية علاقة ، أو من أجل بذل وتقبل المساندة من صديقة . وحديث النساء فى المطعم يمكن أن يكون صريحاً جداً ومفعماً بالمودة وهو يشبه تقريبا الحوار الذى يجري بين معالج ومسترشد .

كل فرد على سطح الزهرة يدرس علم النفس ولديه على الأقل درجة ماجستير فى الإرشاد النفسى . إنهن يستغرقن جداً فى النمو الذاتى ، والروحانية ، وأى شىء يمكن أن يُمد بالحياة ، والشفاء ، والنمو . سطح الزهرة مغطى بالمتنزهات ، والحدائق الفطرية ، ومراكز التسوق ، والمطاعم .

الزهريات عفويات جداً . لقد طورن هذه القدرة عبر قرون من الإحساس بحاجات الآخرين . إنهن يتفاخرن بمراعاة حاجات

الآخرين ومشاعرهم . ومن دلائل الحب العظيم أن تقدم مساعدة أو عوناً لزهرية أخرى دون أن يُطلب منها ذلك .

ولأن إثبات مقدرة الشخص ليس ذا أهمية بالنسبة للزهرية ، فتقديم المساعدة ليس تهجماً ، واحتياج المساعدة ليس علامة ضعف . ولكن الرجل يمكن أن يشعر بالضيق لأنه حين تقدم له المرأة النصح لا يشعر هو بأنها تثق فى قدرته على القيام بذلك بنفسه .

والمرأة ليس لديها أى تصور عن حساسية الرجل هذه لأنه بالنسبة لها مفخرة إذا تقدم أحد لمساعدتها . إن ذلك يؤدى إلى شعورها بأنها محبوبة ومعززة . ولكن تقديم المساعدة لرجل يجعله يشعر بالعجز ، والضعف ، وربما عدم الحب .

إن تقديم النصح والاقتراحات دليل على الاهتمام على سطح الزهرة . والزهريات يُؤْمنَّ بعمق بأن الأمر إذا كان يسير بصورة حسنة فبالإمكان دائماً أن يكون سيرة أفضل . إنّ من طبيعتهن أن يرغبن فى تحسين الأشياء . وعندما يَكُنَّ مهتمات بشخص ما ، فإنهن يُستشرن دون تحفظ إلى ما يمكن تحسينه ويقترحن الطريقة للقيام بذلك .

المريخ مختلف جداً . أهل المريخ لديهم توجه للحل . إذا كان هناك شىء ما ذا فائدة ، فشعارهم لا تغيّره . إنّ من طبيعتهم أن يدعوه وشأنه إذا كان يعمل . " لا تقم بإصلاحه إلا إذا كان قد تعطل " تعبير شائع هناك .

وعندما تحاول امرأة تحسين رجل ، فإنه يشعر بأنها تحاول إصلاحه . إنه يستقبل رسالة مفادها أنه قد تعطل . إنها لا تدرك أن محاولات العناية به يمكن أن تهينه . إنها تعتقد خطأ أنها تساعده على النمو فقط .

كفّى عن إسداء النصح

دون هذا الفهم لطبيعة الرجل ، فإن من السهل جداً على المرأة دون علم أو قصد أن تنتهك وتجرح مشاعر الرجل الذى تكن له أكبر الحب .

على سبيل المثال ، كان " توم " و " مارى " ذاهبين إلى حفلة . كان " توم " يقود السيارة . وبعد نحو عشرين دقيقة من الدوران فى نفس المنطقة كان واضحاً لـ " مارى " أن " توم " قد تاه . واقترحت فى النهاية أن يتصل طلباً للمساعدة . فصمت " توم " طويلاً . لقد وصلا أخيراً إلى الحفلة ، ولكن منذ تلك اللحظة استمر التوتر طول المساء ، لم يكن لدى " مارى " أية فكرة عن سبب ضيقه .

من ناحيتها ، كانت تقول : " أنا أحبك وأهتم بك ، لذا فأنا أقدم هذه المساعدة " .

أما من ناحيته ، فهو يشعر أنه مجروح . والذى سمعه كان : " لا أثق بأنك ستوصلنا إلى هناك . أنت عاجز . "

دون أن تعرف عن الحياة على سطح المريخ ، لم تكن " مارى " قادرة على تقدير مدى أهمية تحقيق " توم " هدفه دون مساعدة . وتقديم المساعدة كان أقصى إهانة . وكما استكشفنا ، لا يقدم أهل المريخ نصيحة إلا إذا طُلب منهم ذلك . وطريقة تبجيل شخص آخر من المريخ أن نفترض دائماً أنه يستطيع حل مشكلته إلا إذا طلب العون .

لم يكن لدى " مارى " أية فكرة عندما أصبح " توم " تائها وأخذ يدور حول نفس المنطقة ، أنها كانت مناسبة خاصة لتشعره بالحب والتأييد . لقد كان فى تلك اللحظة خاصة شديد التأثر

ويحتاج إلى مزيد من الحب . واحترامه بعد بذل النصح له كان يمكن أن يكون هدية توازى شراءه لها باقة جميلة من الزهور أو كتابة بطاقة حب إليها .

وبعد أن عرفت عن أهل المريخ وأهل الزهرة ، تعلمت " مارى " كيف تدعم " توم " فى مثل تلك الأوقات الحرجة . وفى المرة التالية عندما تاه " توم " بدلاً من تقديم " العون " أحجمت عن تقديم أى نصيحة ، وأخذت نفساً عميقا ، وقدرت فى قلبها ما يحاول " توم " القيام به من أجلها ، وكان " توم " عظيم الامتنان لها لتقبلها الحار وثقتها .

عموماً ، حينما تقدم امرأة نصيحة دون أن يطلب منها ذلك أو تحاول " مساعدة " رجل ، فإنها لا تدرى كم تبدو له انتقادية وغير ودودة . وعلى الرغم من أن نيتها هى التعبير له عن الحب ، إلا أن اقتراحها يضايقه ويجرحه . ورد فعله يمكن أن يكون عنيفاً ، خاصة إذا كان يُنتقد فى طفولته أو مر بتجربة كان فيها أبوه يتعرض للنقد من أمه .

عموماً ، حينما تقدم المرأة نصيحة دون أن يُطْلَبَ منها ذلك أو تحاول " مساعدة " الرجل ، فإنها لا تدرى كم تبدو له انتقادية وغير ودودة .

من المهم جداً ، بالنسبة لكثير من الرجال ، أن يثبتوا أنهم قادرون على الوصول إلى هدفهم ، حتى ولو كان شيئاً صغيرا كالوصول إلى مطعم أو حفلة . ومن العجيب أنه ربما كان أكثر حساسية فى الأشياء الصغيرة منه فى الكبيرة . وتكون مشاعره

هكذا : " إذا لم أكن جديراً بالثقة فى القيام بالأشياء الصغيرة مثل الوصول إلى حفلة ، فكيف تثق بى فى القيام بأشياء أكبر ؟ " والرجال ، مثل أسلافهم من أهل المريخ ، يتفاخرون بكونهم خبراء ، خاصة حينما يقتضى الأمر إصلاح أشياء آلية ، أو الوصول إلى أماكن ، أو حل مشكلات . هذه هى الأوقات التى تشتد فيها حاجته إلى أن تتقبله بحب لا إلى نصائحها أو انتقاداتها .

تعلم الإنصات

وبطريقة مماثلة ، إذا كان الرجل لا يفهم أن المرأة مختلفة ، فيمكن أن يجعل الأمور تسوء عندما يحاول المساعدة . يحتاج الرجال إلى أن يتذكروا أن النساء يتحدثن عن المشكلات ليصبحن أكثر قرباً وليس للحصول على حلول .

فى كثير من الأحيان ترغب المرأة فقط فى أن تبوح بمشاعرها عن يومها ، ولكن زوجها ـ الذى يظن أنه يساعدها ـ يقاطعها مقدماً لها سيلاً متواصلاً من الحلول لمشكلاتها . إنه ليس لديه أى فكرة عن عدم رضاها .

فى كثير من الأحيان ترغب المرأة فقط فى أن تبوح بمشاعرها عن يومها ، ولكن زوجها ـ الذى يظن أنه يساعدها ـ يقاطعها مقدما لها سيلاً متواصلاً من الحلول لمشكلاتها .

على سبيل المثال : تعود " مارى " إلى البيت بعد يوم متعب وترغب وتحتاج إلى أن تبوح بمشاعرها حول ذلك اليوم

تقول : " هناك الكثير من العمل ؛ ولا أجد وقتاً لنفسى .

يقول " توم " : " يجب أن تتركى تلك الوظيفة . ليس من الواجب عليك أن تبذلى كل هذا الجهد . حاولى أن تجدى شيئاً تحبين القيام به . "

تقول " مارى " : " ولكنى أحب وظيفتى . لكنهم يتوقعون منى أن أغير كل شىء فى ظرف برهة . "

يقول " توم " : " لا تستمعى إليهم . اعملى فقط حسب طاقتك . "

تقول " مارى " : " إننى كذلك ! لا أستطيع أن أصدق أننى نسيت تماماً أن أتصل بعمتى اليوم " .

يقول " توم " : " لا عليك ، ستتفهم ذلك " .

تقول " مارى " : " ألا تدرك ما تمرٍ به ؟ إنها تحتاج إلىّ " .

يقول " توم " : " أنت تقلقين كثيراً ، ولهذا أنت غير سعيدة للغاية " .

تقول " مارى " بغضب : " إننى لست دائماً غير سعيدة . ألا تستطيع مجرد الإنصات إلىّ ؟ "

يقول " توم " : " إننى منصت " .

تقول " مارى " : " ولماذا أزعج نفسى ؟ "

بعد هذا النقاش ، كانت " مارى " محبطة أكثر مما كانت حين وصلت إلى المنزل باحثة عن مودة وتعاطف . وكان " توم " أيضاً محبطاً ولم تكن لديه أى فكرة عن الخطأ الذى حدث . كان يريد المساعدة ، ولكن وسيلة حل المشكلة لم تفلح .

دون معرفة عن الحياة على سطح الزهرة ، لم يفهم " توم " كم كان مهما أن يستمع فقط دون تقديم حلول . إن حلوله زادت الأمر سوءاً فقط . كما ترى ، الزهريات لا يقدمن حلولاً أبداً إذا كان

شخص ما يتكلم . وطريقة تبجيل أية زهرية هى أن تستمع بصبر وتعاطف ، ملتمساً بصدق فهم مشاعر الطرف الآخر .

لم تكن لدى " توم " أية فكرة عن أن الإنصات لـ " مارى " بتعاطف وهى تعبر عن مشاعرها سيعود عليها بارتياح عظيم وإشباع . عندما سمع " توم " عن الزهريات وكم يحتجن إلى التحدث ، تعلم بالتدريج كيف ينصت .

والآن عندما تعود " مارى " إلى المنزل متعبة ومنهكة يكون نقاشهما مختلفاً تماماً . إنهما يبدوان هكذا :

تقول " مارى " : " هناك الكثير من العمل ؛ ولا أجد وقتاً لنفسى " .

يأخذ " توم " نفساً عميقاً ، ويسترخى عند الزفير ، ويقول : " حقاً ، يبدو أن يومك كان صعباً " .

تقول " مارى " ، " إنهم يتوقعون منى أن أغير كل شىء فى ظرف برهة . إننى لا أدرى ماذا أفعل ؟ "

يتوقف " توم " قليلاً ثم يقول : " هممم " .

تقول " مارى " : " لقد نسيت حتى أن أتصل بعمتى " .

يقول " توم " وقد التوى حاجبه قليلاً : " أوه ، كلا " .

تقول " مارى " : " إنها تحتاجنى كثيراً الآن ، إننى أشعر بسوء بالغ " .

يقول " توم " ، " أنت إنسانة لطيفة حقاً . تعالى إلى هنا . دعينى أضمك " .

يضم " توم " " مارى " وتسترخى بين ذراعيه بارتياح بالغ . تقول بعد ذلك : " إننى أحب الحديث معك . أنت تجعلنى سعيدة حقاً . شكراً لإنصاتك . إننى أشعر بتحسن أكثر ؟ "

لم تكن " مارى " وحدها بل إن " توم " أيضاً يشعر بتحسن . لقد كان مندهشاً كم كانت زوجته سعيدة عندما تعلّم كيف ينصت . فبهذا الوعى المختلف بالفروق بينهما ، تعلم " توم " حكمة الإنصات دون تقديم حلول ، بينما تعلمت " مارى " حكمة التغاضى والتقبل من غير تقديم نصح أو انتقاد دون أن يطلب منها ذلك .

ولتلخيص أكثر خطأين شائعين نرتكبهما فى علاقاتنا :

١. يحاول الرجل أن يغير مشاعر المرأة عندما تكون متضايقة بأن يصبح هو السيد الخبير ويقدم حلولاً لمشكلاتها تؤدى إلى إبطال مشاعرها .

٢. تحاول المرأة أن تغير سلوك الرجل عندما يرتكب أخطاءً بأن تصبح هى لجنة تحسين البيت وتقدم نصحاً وانتقاداً دون سابق طلب .

الدفاع عن السيد الخبير ولجنة تحسين البيت

بالإشارة إلى هذين الخطأين الكبيرين فإننى لست أعنى أن هناك خللاً فى كل شىء بالنسبة للسيد الخبير ولجنة تحسين البيت . هذه صفات إيجابية جداً فى أهل المريخ وأهل الزهرة . والخطأ يكمن فى التوقيت والطريقة .

المرأة تقدر السيد الخبير حق قدره مادام لا يبرز عندما تكون متضايقة . يحتاج الرجال إلى أن يتذكروا أنه عندما تكون النساء متضايقات ويتحدثن عن مشكلات فالوقت ليس مناسباً لتقديم حلول ؛ فهى - عوضاً عن ذلك - بحاجة إلى الإنصات إليها ، وستشعر تدريجياً بالتحسن بمفردها . إنها لا تحتاج إلى إصلاح .

والرجل يكون عظيم الامتنان للجنة تحسين البيت مادامت مطلوبة . تحتاج النساء إلى أن يتذكرن أن النصح أو النقد - خصوصاً إذا كان قد ارتكب خطأً - يجعله يشعر أنه غير محبوب أو أنه محكوم . إنه يحتاج إلى تقبلها أكثر من نصحها ، لكى يتعلم من أخطائه . عندما يشعر الرجل بأن المرأة لا تحاول تحسينه ، فالاحتمال كبير فى أنه سيطلب مراجعتها ونصحها .

عندما يقاومنا شريكنا فيمكن أن يكون ذلك بسبب أننا قد ارتكبنا خطأً فى التوقيت أو الطريقة .

وفهم هذه الفروق يجعل من السهل علينا أن نحترم حساسية شريكنا وأن نكون أكثر مساندة . وزيادة على ذلك فنحن ندرك أنه عندما يقاومنا شريكنا فيمكن أن يكون ذلك بسبب أننا قد ارتكبنا خطأً فى التوقيت أو الطريقة . دعونا نستكشف هذا بتفصيل أكبر .

عندما تقاوم المرأة حلول الرجل

عندما تقاوم المرأة حلول الرجل يشعر أن مقدرته تتعرض للشك . ونتيجة لهذا يشعر أنه ليس محلاً للثقة ، ولا يُقدَّرُ حق قدره ، ويتوقف عن الاهتمام . كما أن رغبته فى الإنصات بتدبر تقل .

بتذكر أن النساء من الزهرة ، يستطيع الرجل فى مثل هذه الأوقات أن يفهم لماذا تقاومه . يمكنه أن يتفكر ويكتشف كيف كان يمكنه تقديم حلول فى الوقت الذى كانت بحاجة إلى التعاطف والرعاية .

هذه بعض الأمثلة الموجزة للطرق التي يمكن للرجل خطأ أن يبطل فيها المشاعر والتفاهم أو يقدم حلولاً غير مرغوبة . حاول أن تعرف لماذا يمكن أن تقاومه :

١. " لا تهتمى كثيراً " .
٢. " ولكن ليس هذا ما قلته " .
٣. " الأمر ليس مهماً للغاية " .
٤. " حسناً ، أنا آسف . والآن هل نستطيع أن ننسى ذلك " .
٥. " لماذا لا تقومين بذلك فقط " .
٦. " ولكننا فعلاً نتحدث " .
٧. " ما كان ينبغى أن تشعرى أنك مجروحة ، ليس هذا ما قصدته " .
٨. " حسناً ، ما الذى تحاولين قوله ؟ "
٩. " ولكن لا ينبغى أن تشعرى هكذا " .
١٠. " وكيف تقولين هذا . لقد قضيت اليوم كله معك فى الأسبوع الماضى . لقد قضينا وقتاً ممتعاً للغاية " .
١١. " حسناً ، انسى الأمر " .
١٢. " حسناً ، سأقوم بتنظيف الحديقة الخلفية . هل يجعلك هذا سعيدة ؟ " .
١٣. " فهمت . هذا ما يجب عليك القيام به " .
١٤. " انظرى ، لا يوجد شىء يمكننا عمله بشأنه " .
١٥. " إذا كنت ستتذمرين من القيام به ، فلا تقومى به إذن " .
١٦. " لماذا تَدَعينَ الآخرين يعاملونك بهذه الطريقة ؟ تناسيهم " .
١٧. " إذا كنت غير سعيدة فعندئذ يجب فقط أن نطلب الطلاق " .
١٨. " حسناً ، تستطيعين القيام بهذا من الآن فصاعداً " .

١٩. " من الآن فصاعداً ، سأتولى أنا الأمر " .
٢٠. " بالطبع أنا أهتم بك . هذا سخف " .
٢١. " هل يمكن أن تدخلى فى الموضوع " .
٢٢. " كل ما علينا القيام به هو ... " .
٢٣. " هذا ليس أبداً ما حدث " .

كل عبارة من هذه العبارات إما أن تُبْطل أو تحاول أن تشرح مشاعر ضيق أو تقدم حلاً صمم فجأة لتغيير مشاعرها السلبية إلى مشاعر إيجابية . الخطوة الأولى التى يستطيع الرجل القيام بها لتغيير هذا النمط هى ببساطة التوقف عن الإدلاء بالتعليقات المذكورة آنفاً (سنكتشف هذا الموضوع أكثر فى الفصل الخامس) . لكن التدريب على الإنصات دون تقديم أية تعليقات مبطلة أو حلول يعتبر خطوة حاسمة .

وعندما يدرك بوضوح أن توقيته ورسالته قد رُفضت وليس حلوله ، يستطيع الرجل أن يتعامل بشكل أفضل بكثير مع رفض المرأة . فهو لا يأخذ الأمر بحساسية شخصية جداً . وبتعلم الإنصات ، سيعرف تدريجياً أنها ممتنة له أكثر حتى ولو كانت متضايقة منه فى البداية .

عندما يقاوم الرجل لجنة تحسين البيت

عندما يقاوم الرجل مقترحات المرأة تشعر كما لو أنه غير مكترث ؛ فهى تشعر بأن حاجاتها غير مقدَّرة . ونتيجة لذلك يمكن فهم شعورها بفقد المساندة وتتوقف عن الثقة به .

فى مثل هذه الأحوال ، بتذكرها أن الرجل من المريخ ، تستطيع المرأة بدلاً من ذلك أن تفهم بدقة لماذا يقاومها . وتستطيع التفكر واكتشاف كيف يمكنها تقديم نصح أو نقد دون طلب بدلاً من مجرد البوح بحاجاتها ، أو تقديم معلومات ، أو استعطاف .

هنا بعض الأمثلة الموجزة للطرق التى يمكن للمرأة خطأً أن تزعج الرجل بتقديم نصح أو ما يبدو أنه نقد غير ضار . وبينما تستكشفين هذه القائمة ، تذكرى أن هذه الأشياء الصغيرة يمكن أن تتراكم لتخلق جداراً من المقاومة والاستياء . فى بعض هذه العبارات يكون النصح أو النقد غير واضح . انظرى إذا كنت تستطيعين أن تعرفى لماذا يمكن أن يشعر بأنه لا يتحكم فى الأمور .

١. " كيف يمكن أن تفكر فى شراء هذا ؟ عندك غيره " .
٢. " هذه الأطباق مازالت مبتلة . ستجف وفيها بُقع " .
٣. " شعرك أخذ يطول نوعاً ما ، أليس كذلك ؟ "
٤. " هناك موضع للوقوف ، استدر [بالسيارة] " .
٥. " تريد قضاء بعض الوقت مع أصدقائك ، وماذا عنّى ؟ "
٦. " يجب ألا تعمل بهذه الدرجة من المثابرة . خذ يوماً راحة " .
٧. " لا تضع ذلك الشىء هناك . إنه سيضيع " .
٨. " عليك أن تتصل بالسباك . إنه سيعرف ماذا يفعل " .
٩. " لماذا ننتظر مائدة ؟ ألم تقم بالحجز ؟ "
١٠. " يجب أن تقضى بعض الوقت مع الأطفال . إنهم يفتقدونك " .
١١. " مكتبك لا يزال غير مرتب . كيف تستطيع التفكير هنا ؟ متى ستقوم بتنظيفه ؟ "

١٢. " لقد نسيت إحضاره إلى البيت مرة أخرى . ربما تستطيع أن تضعه فى مكان مميز بحيث تتمكن من تذكره " .
١٣. " إنك تقود السيارة بسرعة شديدة . خفف السرعة أو إلا ستحصل على مخالفة " .
١٤. " يجب فى المرة المقبلة أن نقرأ استعراض الأفلام " .
١٥. " لم أكن أعلم أين كنت . " (كان عليك أن تتصل) .
١٦. " لقد شرب شخص ما من زجاجة العصير " .
١٧. " لا تأكل بأصابعك . إنك تضرب مثلاً سيئاً " .
١٨. " الدهن كثير فى شرائح البطاطس هذه . إنها غير صحية لقلبك " .
١٩. " إنك لا تترك لنفسك وقتاً كافياً " .
٢٠. " يجب أن تُعْلِمَنى (مسبقاً) . إننى لا أستطيع أن أترك كل شىء وأذهب معك للغداء " .
٢١. " قميصك لا يتناسب مع بنطلونك " .
٢٢. " اتصل " بيل " للمرة الثالثة . متى سترد على مكالمته " .
٢٣. " صندوق أدواتك فى حالة من الفوضى . لا أستطيع أن أجد شيئاً . يجب عليك أن تنظمه " .

عندما لا تعرف المرأة كيف تطلب الدعم مباشرة من الرجل (الفصل الثانى عشر) أو تشاركه فى اختلاف رأى بطريقة بناءه (الفصل التاسع) ، يمكن أن تشعر بالعجز فى الحصول على ما تحتاج دون أن تدلى بنصح أو انتقاد (مرة ثانية ، سنكتشف هذا الموضوع لاحقاً بشمول أكثر) . لكن التدريب على بذل التقبل وعدم تقديم نصيحة أو نقد يعتبر خطوة حاسمة .

وبالفهم الواضح أنه لا يرفض حاجاتها ولكنه يرفض الطريقة التى تتقدم بها إليه ، تستطيع أن تقبل رفضه بحساسية شخصية أقل وأن تستكشف طرقاً أكثر تدعيماً للتعبير عن حاجاتها . ستدرك تدريجياً أن الرجل يرغب فى أن يتحسن عندما يشعر أنه يُنظر إليه على أنه الحل لمشكلة لا على أنه المشكلة ذاتها .

الرجل يرغب فى أن يتحسن عندما يشعر أنه يُنظر إليه على أنه الحل لمشكلة لا على أنه المشكلة ذاتها

إذا كنت امرأة ، فإنى أقترح عليك للأسبوع المقبل أن تتدربى على الإحجام على بذل أية نصيحة أو نقد دون أن يُطلب منك ذلك . لن يكون الرجل الذى فى حياتك ممتناً لذلك فقط بل سيكون أكثر انتباها وتجاوبا معك .

إذا كنت رجلاً ، فإنى أقترح عليك للأسبوع المقبل أن تمارس الإنصات **كلما** تتحدث امرأة ، بنية واحدة هى أن تفهم باحترام ما تمر هى به . أمسك عليك لسانك كلما أتتك الرغبة فى أن تقدم حلاً أو تغير طبيعة شعورها . ستندهش حين تشعر بمدى امتنانها لك .

٣

يذهب الرجال إلى كهوفهم وتتحدث النساء

إن أحد أعظم الفروق بين الرجال والنساء هى طريقة تعايشهم مع الضغوط حيث يصبح الرجال أكثر تركيزاً وانسجاماً بينما تصبح النساء مثقلات ومشوشات عاطفياً . فى هذه الأوقات ، تكون حاجات الرجال للشعور بتحسن مختلفة عن حاجات النساء . فهو يشعر بتحسن عن طريق حل المشكلات بينما تشعر هى بتحسن عن طريق التحدث عن المشكلات . وعدم فهم وقبول هذه الاختلافات يخلق تصادمات غير ضرورية فى علاقاتنا . دعونا ننظر إلى حالة شائعة .

عندما يعود " توم " إلى المنزل ، فإنه يريد أن يستريح ويسترخى وذلك بقراءة الأخبار بهدوء . إنه مُجْهَدٌ بمشكلات يومه التى لم تُحل ويجد الراحة عن طريق نسيانها .

أما زوجته ، " مارى " ، فهى تريد أيضاً أن تستريح من يوم مُتعب . لكنها تريد أن ترتاح بالحديث عن مشكلات يومها . وينشأ التوتر بينهما ببطء ويصبح بالتدريج استياءً .

" توم " يفكر سراً أن " مارى " تتكلم كثيراً ، بينما تشعر " مارى " بأنه يتجاهلها . ودون فهم الفروق بينهما سيزدادان بعداً أيضاً .

ربما تستطيع التعرف على هذه الحالة لأنها فقط واحدة من أمثلة كثيرة يكون فيها الرجال والنساء على خلاف . هذه ليست مشكلة " توم " و " مارى " فقط بل هى تقريباً موجودة فى كل علاقة .

وحل هذه المشكلة لـ " توم " و " مارى " لا يعتمد على مدى حبهما لبعضهما ولكن على مدى فهمهما للجنس الآخر .

فدون معرفة أن النساء حقاً بحاجة إلى التحدث عن المشكلات ليشعرن بالتحسن ، سيستمر " توم " يعتقد أن " مارى " كانت تتحدث كثيراً ويقاومها . ودون معرفة أن " توم " كان يقرأ الأخبار ليشعر بالتحسن ، ستستمر " مارى " فى الشعور بأنها مُتَجَاهَلَة ومهملة . وستستمر فى محاولتها أن تجعله يتحدث إليها بينما هو لا يريد .

هذه الاختلافات يمكن أن تحل أولاً بفهم أكثر تفصيلاً لكيفية تعايش الرجال والنساء مع الضغط النفسى . دعونا نراقب الحياة على سطح المريخ والزهرة ونجمع بعض الرؤى عن الرجال والنساء .

التعايش مع الضغط النفسى فى المريخ والزهرة

عندما يتضايق الفرد من أهل المريخ لا يتكلم أبداً عما يضايقه ، فهو لن يثقل كاهل فرد آخر من أهل المريخ بمشكلته إلا إذا كانت مساعدة صَديقه ضرورية لحل المشكلة . وبدلاً من ذلك يصبح هادئاً جداً ويدخل إلى كهفه الخاص ليفكر فى مشكلته . يقلبها ليجد حلاً . وعندما يجد حلاً ، يشعر بتحسن ويخرج من كهفه .

وإذا لم يكن قادراً على الوصول إلى حل فإنه يقوم بشىء لينسى مشكلاته ، مثل قراءة الأخبار أو ممارسة لعبة . وبتحرير عقله من مشكلات يومه ، يستطيع تدريجياً أن يسترخى ، وإذا كان الضغط عظيماً حقاً فيلزمه أن ينخرط فى شىء أكثر تحدياً ، مثل التسابق بسيارته ، أو التنافس فى مسابقة ، أو تسلق جبل .

لكى يشعر ساكن المريخ بتحسن يدخل إلى كهفه ليحل المشكلات منفردا .

عندما تصبح زهرية منزعجة أو تحت ضغط من أحداث يومها ، تبحث عن شخص ما تثق به وتتحدث إليه بتفصيل دقيق عن مشكلات يومها ، لكى تشعر بتحسن . وعندما تشارك الزهريات شعورهن بالارتباك ، يشعرن فجأة بتحسن . هذا هو أسلوب الزهريات .

لِيَشْعُرنَ بتحسن ، تجتمع الزهريات ويتحدثن بصراحة عن مشكلاتهن .

المشاركة فى مشكلاتك مع شخص آخر تعتبر على سطح الزهرة فى الحقيقة علامة حب وثقة وليست عبئاً . ولا تشعر الزهريات بالخجل من أن لديهن مشكلات . ولا تعتمد الأنفة لديهن على الظهور بمظهر " الكفؤ " بل بالأحرى على كونهن فى علاقات حميمة . إنهن يشاركن بصراحة مشاعرهن بالحيرة ، والارتباك ، وفقدان الأمل ، والإنهاك .

تشعر الزهرية برضا عن نفسها عندما تكون لها صديقات محبات يشاطرنها مشاعرها ومشكلاتها . ويشعر المريخى بالرضا عندما يتمكن من حل مشكلاته بنفسه فى كهفه ، وأسرار هذا الشعور بالرضا لا تزال قابلة للتطبيق اليوم .

العثور على الراحة فى الكهف

عندما يكون الرجل تحت ضغط نفسى سينسحب على كهف عقله ويركز على حل المشكلة . ويختار فى الغالب أكثر المشكلات إلحاحاً أو أكثرها صعوبة . ويصبح شديد التركيز على حل هذه المشكلة الوحيدة إلى درجة أنه يفقد الوعى بكل شىء آخر بصورة مؤقتة . أما المشكلات الأخرى والمسئوليات فتتقهقر إلى الخلف .

فى مثل هذه الأوقات ، يصبح الرجل باطراد مبتعداً ، وكثير النسيان ، وغير متجاوب ، ومنشغلاً فى علاقاته . فمثلاً ، حين

يدور حديث معه فى المنزل ، يبدو كأن ٥٪ فقط من عقله متاح للعلاقة بينما ٩٥٪ الأخرى لا تزال فى شغل .

إن وعيه الكامل غير حاضر لأنه يقلب مشكلته ، آملاً أن يجد حلاً . وكلما بذل مجهوداً أكثر ، كان استحواذ المشكلة عليه أكبر . إنه فى مثل هذه الأوقات غير مؤهل لإعطاء المرأة الانتباه والمشاعر التى تتلقاها عادة والتى تستحقها بكل تأكيد ، إن عقله مشغول ، وهو عاجز عن تحريره . ولكن ، إذا استطاع أن يعثر على حل ، فسيشعر فوراً بتحسن ويخرج من كهفه ، وفجأة يكون حاضراً بذهنه ليكون طرفاً فى علاقة مرة أخرى .

ولكن ، إذا لم يكن قادراً على العثور على حل لمشكلته ، فإنه يبقى عالقاً بكهفه . ولكى يتحرر فإنه يُجر إلى حل مشكلات صغيرة ، مثل قراءة الأخبار ، ومشاهدة التليفزيون ، وقيادة سيارته ، والقيام بتمارين رياضية ، ومشاهدة مباراة فى كرة القدم ، ولعب كرة السلة ، وهكذا . وأى نشاط تنافسى يتطلب فى الأصل ٥٪ من عقله يمكن أن يعينه على نسيان مشكلاته ويصبح متحرراً . ثم فى اليوم التالى يستطيع أن يعيد توجيه تركيزه لمشكلته بنجاح أكبر .

دعونا نستكشف بتفصيل أكبر بعض الأمثلة : يلجأ " جيم " عادة لقراءة الصحف لينسى مشكلاته . عندما يقرأ الصحيفة فإنه لا يعود فى مواجهة مع مشكلاته اليومية . وبما أن نسبة الـ ٥٪ من عقله لا تكون مركزة على مشاكل العمل ، يبدأ فى تشكيل آراء وإيجاد حلول لمشكلات العالم . وبالتدريج يصبح عقله باطراد مشغولاً بالمشكلات الموجودة فى الأخبار وينسى مشكلاته . بهذه الطريقة يحقق التحول من كونه مركزاً على مشكلاته فى العمل للتركيز على مشكلات العالم الكثيرة (التى ليس هو مسئولاً عنها

مباشرة) . هذه العملية تحرر عقله من استحواذ مشكلات العمل وبالتالى يستطيع أن يركز على زوجته وعائلته مرة أخرى .

يشاهد " توم " مباراة كرة قدم ليتحرر من الضغط ويسترخى وبذلك فهو يحرر عقله من محاولة حل مشكلاته الشخصية عن طريق حل مشكلات فريقه المفضل . وعن طريق مشاهدة الرياضة يستطيع أن يشعر أنه حل مشكلة نيابة عن الآخرين فى كل مباراة . عندما يسجل فريقه أهدافاً أو يربح ، يستمتع بشعور الفوز . وإذا خسر فريقه ، فإنه يعانى خسارتهم وخسارته . ولكن عقله يكون قد تحرر من استحواذ مشاكله الحقيقية فى كلتا الحالتين .

وبالنسبة " لتوم " وكثير من الرجال فإن التحرر الحتمى من التوتر الذى يحدث عند انتهاء أى حدث رياضى ، أو حدث إخبارى ، أو فيلم يوفر بالتالى تحرراً من التوتر الذى يشعر به فى حياته .

كيف تتفاعل النساء مع الكهف ؟

عندما يعلق رجل بكهفه ، فإنه يكون عاجزاً عن منح شريكته الانتباه الجيد الذى تستحقه . ومن الصعب عليها أن تكون متقبلة له فى هذه الأوقات لأنها لا تدرى كم هو مجهد . فلو أنه كان يأتى إلى البيت ليتكلم عن كل مشكلاته ، عندها يمكن أن تكون متعاطفة أكثر . وبدلاً من ذلك يحجم عن التحدث عن مشكلاته ، وتشعر أنه يتجاهلها . إنها تستطيع أن تقرر بأنه منزعج ولكن تفترض خطأ أنه لا يهتم بها لأنه لا يتحدث إليها .

والنساء عادة لا يفهمن كيف يتعايش أهل المريخ مع الضغط . إنهن يتوقعن أن يفتح الرجال صدورهم ويتحدثون عن كل مشكلاتهم كما تفعل الزهريات . عندما يعلق الرجل بكهفه ، تستاء المرأة من أنه غير منفتح أكثر . وتشعر بألم حين يشاهد الأخبار أو يخرج ليلعب كرة السلة ويتجاهلها .

أن نتوقع من الرجل الذى فى كهفه أن يصبح فوراً منفتحاً ، وأكثر استجابة ، وودوداً أمر غير واقعى مثلما نتوقع من المرأة المنزعجة أن تهدأ فوراً وتصبح منطقية جداً . إن من الخطأ أن نتوقع أن يكون الرجل دوما على صلة بمشاعره العاطفية مثلما هو خطأ أن نتوقع أن تكون مشاعر المرأة دوماً عقلانية ومنطقية .

عندما يدخل أهل المريخ إلى كهوفهم يميلون إلى نسيان أن أصدقاءهم يمكن أن تكون لديهم مشكلات أيضاً . وتسيطر عليهم الغريزة التى تقول قبل أن تهتم بأى شخص آخر ، يجب أولاً أن تهتم بنفسك . وعندما تشاهد المرأة رد فعل الرجل بهذه الطريقة ، فإنها تقاومها وتستاء من الرجل .

ويمكن أن تطلب دعمه بنبرة قاسية ، وكأن عليها أن تقاتل من أجل حقوقها مع هذا الرجل عديم الاهتمام . وبتذكر أن الرجال من المريخ ، يمكن للمرأة أن تفسر بشكل صحيح رد فعله تجاه الضغوط على أنه أسلوبه فى التعايش مع الضغط بدلاً من أنه تعبير عن كيفية شعوره نحوها . وتستطيع أن تبدأ بالتعاون معه لتحصل على ما تحتاج إليه بدلاً من مقاومته .

وعلى الجانب الآخر ، فإن لدى الرجال عموماً القليل من الوعى عن مدى ما أصبحوا عليه من البعد عندما يكونون فى الكهف . وحين يدرك الرجل كيف يمكن أن يؤثر انسحابه إلى الكهف على المرأة ، يستطيع أن يكون متعاطفاً حين تشعر بأنها مُتجاهَلة أو غير

مهمة . وعندما يتذكر أن النساء من الزهرة يساعده على أن يكون أكثر تفهماً لردود أفعالها ومشاعرها . ودون فهم صدق ردود أفعالها ، يدافع الرجل عن نفسه عادة ، ويتجادلان . وهذه خمسة أشياء شائعة يساء فهمها :

١. عندما تقول : " إنك لا تنصت . " يقول : " ماذا تقصدين بأننى لا أنصت ؟ أستطيع أن أخبرك بكل ما قلت " .

يستطيع الرجل عندما يكون فى الكهف أن يسجل ما تقوله بنسبة ٥ ٪ من عقله الذى يستمع . الرجل يستنبط أنه إذا كان يستمع بنسبة ٥٪ ، فهون إذن يستمع . ولكن ما تطلبه هى كامل انتباهه دون تشتت .

٢. عندما تقول : " أشعر كما لو أنك لست هنا . " يقول : " ماذا تقصدين بأننى لست هنا ؟ بالطبع أنا هنا . ألا ترين جسدى ؟ " .

إنه يستنبط أنه إذا كان جسده موجوداً فيجب ألا تقول إنه ليس هناك . ولكن على الرغم من أن جسده موجود ، فإنها لا تشعر بكل وجوده ، وهذا ما تقصده .

٣. عندما تقول : " إنك لا تهتم بى . " يقول : " بالطبع أنا أهتم بك . لماذا تظنين أننى أحاول أن أحل هذه المشكلة ؟ " .

إنه يستنبط أن من الواجب عليها أن تدرك أنه يهتم بها بسبب كونه منشغلاً بحل مشكلة ستعود بطريقة أو بأخرى بالفائدة عليها . ولكنها تريد أن تشعر بانتباهه المباشر واهتمامه . وهذا ما تطلبه حقاً .

٤. عندما تقول : " أشعر أننى لست مهمة بالنسبة إليك " . يقول : " هذا سخف . بالطبع أنت مهمة . "

إنه يستنبط أن مشاعرها غير صحيحة لأنه يحل مشكلات لينفعها . فهو لا يدرك حين يركز على مشكلة واحدة ويتجاهل المشكلات التى تزعجها أن أى امرأة يمكن أن يكون لديها نفس رد الفعل وتأخذ الأمر بطريقة شخصية وتشعر بأنها غير مهمة .

٥. عندما تقول : " أنت ليست لديك أى مشاعر . أنت مشغول للغاية " . يقول : " ما هو الخطأ فى ذلك ؟ بأى طريقة أخرى تتوقعين أن أحل هذه المشكلة ؟ "

إنه يستنبط أنها أصبحت انتقادية جداً وكثيرة المطالب لأنه يقوم بشىء أساسى ليتمكن من حل المشكلات . إنه يشعر أنه غير مقدر حق قدره . وهو بالإضافة إلى ذلك لا يدرك صدق مشاعرها . الرجال عموماً لا يدركون كم يتبدلون بتطرف وبسرعة من كونهم دافئين وحساسين إلى كونهم غير متجاوبين ومبتعدين . الرجل فى كهفه مشغول بحل مشكلته ولا يعى كيف يبدو موقفه غير المكترث للآخرين .

ولزيادة التعاون يحتاج كل من الرجل والمرأة إلى أن يفهما بعضهما بشكل أفضل . عندما يبدأ الرجل بتجاهل زوجته ، تأخذ هى الأمر بطريقة شخصية . وإدراك أنه يتعايش مع الضغط بطريقته الخاصة نافع للغاية ولكن ذلك لا يعينها دوماً على تخفيف الألم .

فى مثل هذه الأوقات يمكن أن تشعر هى بالرغبة فى الحديث عن تلك المشاعر . هذا الوقت الذى يكون من المهم بالنسبة للرجل أن يؤيدها فى مشاعرها . إنه يحتاج إلى أن يفهم أن لها الحق فى

أن تتحدث عن شعورها بالتجاهل وعدم المساندة تماماً كما أن له الحق فى أن ينسحب إلى داخل كهفه والامتناع عن الكلام . وإذا لم تشعر أنها قد فُهمت فسيكون صعباً بالنسبة إليها أن تتحرر من شعورها بالاستياء .

العثور على الراحة بالتحدث

عندما تتعرض المرأة للضغط فإنها تشعر غريزياً برغبة فى الحديث عن مشاعرها وكل المشكلات التى يُحتمل أن تكون مرتبطة بمشاعرها . وعندما تبدأ فى الحديث فإنها لا تراعى أولوية أى مشكلة حسب أهميتها . فعندما تكون متضايقة ، فإنها تكون متضايقة من كل شىء ، كبيراً أو صغيراً . إنها غير مهتمة مباشرة بالعثور على حلول لمشكلاتها بل تبحث عن الراحة بالتعبير عن نفسها وفهم الآخرين لها . وبالحديث عشوائياً عن مشكلاتها ، تصبح أقل انزعاجاً .

المرأة الواقعة تحت ضغط غير مهتمة مباشرة بالعثور على حلول لمشكلاتها بل تبحث عن الراحة بالتعبير عن نفسها وفهم الآخرين لها .

وكما أن الرجل الواقع تحت ضغط يميل إلى التركيز على مشكلة واحدة وينسى الأخرى ، فالمرأة الواقعة تحت ضغط تميل إلى التوسع وتصبح غارقة فى كل المشكلات . وبالحديث عن كل المشكلات المحتملة دون التركيز على حل المشكلة تشعر هى

بالتحسن . وعن طريق استكشاف مشاعرها بهذه الطريقة تكتسب وعياً أعظم بما يزعجها حقاً ، ثم فجأة تصبح غير مرتبكة .

لتشعر بالتحسن ، تتحدث النساء عن مشكلات ماضية ، ومشكلات مستقبلية ، ومشكلات محتملة ، وحتى عن مشكلات لا حل لها . وكلما كثر الحديث والاستكشاف ، كان الشعور بالتحسن أكبر . هذه هى طريقة عمل المرأة . وتوقع غير ذلك يعنى إنكار مفهومها للذات .

عندما تكون المرأة غارقة فإنها تجد الراحة عن طريق الحديث بتفصيل دقيق عن مشكلاتها المتنوعة . وتدريجياً ، إذا شعرت بأن أحداً يسمعها ، يتلاشى ضغطها . بعد أن تتحدث عن موضوع واحد ، تتوقف برهة ثم تنتقل إلى الذى يليه . وبهذه الطريقة تستمر فى التوسع متحدثة عن مشكلات ، وأمور مثيرة للقلق ، ومخيبة للآمال ومحبطة . ولا حاجة إلى أن تكون هذه الموضوعات بأى ترتيب وتميل إلى أن تكون غير مترابطة منطقياً . وإذا شعرت بأنها لم تُفهم ، فيمكن حتى أن يتوسع وعيها أكثر ، وربما أصبحت منزعجة من مشكلات أخرى .

كما أن الرجل العالق بالكهف يحتاج لمشكلات صغيرة لتصرفه . فالمرأة التى لا تشعر بأنها قد سُمعت فإنها ستحتاج للحديث عن مشكلات أخرى أقل صلة مما قد يؤدى إلى الشعور بالراحة . ولكى تنسى مشاعرها المؤلمة الخاصة ربما أصبحت متورطة عاطفياً فى مشاكل الغير . بالإضافة لذلك يمكن أن تجد الراحة عن طريق مناقشة مشكلات صديقاتها ، وأقاربها ، والذين لهم صلة بها . وسواءً كانت تتحدث عن مشكلاتها أو عن مشكلات الغير ، فالتحدث رد فعل طبيعى وصحى للضغط عند الزهريات .

لكى تنسى مشاعرها المؤلمة الخاصة ربما تصبح المرأة
متورطة عاطفيا فى مشاكل الغير .

كيف يتفاعل الرجال عندما تحتاج المرأة إلى أن تتحدث ؟

عندما تتحدث النساء عن المشكلات ، يبدى الرجال عادةً مقاومة . يفترض الرجل أنها تتحدث معه عن مشكلاتها لأنها تعتبره مسئولاً عنها . وكلما كثرت المشكلات ، زاد شعوره باللوم . إنه لا يدرك أنها تتحدث لكى تشعر بالتحسن . ولا يعرف الرجل أنها ستكون ممتنة له لو أنه أنصت فقط .

أهل المريخ يتكلمون عن المشكلات لسببين فقط : لأنهم يلومون شخصاً ما أو لأنهم يلتمسون نصحاً . وإذا كانت المرأة منزعجة حقاً فالرجل يفترض أنها تلومه . وإذا كانت تبدو أقل انزعاجاً ، فإنه يفترض أنها تلتمس نصحاً .

فإذا افترض أنها تطلب نصيحة ، فإنه حينها يضع قبعة الخبير لحل مشكلاتها ، وإذا كان يفترض أنها تلومه ، فإنه حينئذ يسحب سيفه ليحمى نفسه من هجومها . وفى كلتا الحالتين ، يجد سريعاً أنه من الصعوبة أن يُنصت .

وإذا تقدم بحلول لمشكلاتها ، فإنها تستمر تماماً فى الحديث عن مشكلات أخرى . وبعد تقديم حلين أو ثلاثة ، يتوقع منها أن تشعر بتحسن . وهذا لأن أهل المريخ أنفسهم يشعرون بتحسن مع

الحلول ، ماداموا قد طلبوا أن تُقدَّم الحلول . وعندما لا تشعر هى بتحسن ، يشعر بأن حلوله قد رُفضت ، وأنه غير مقدر حق قدره .

من ناحية أخرى ، إذا شعر بأنه مُهاجَم من قبل الآخرين ، فإنه يبدأ فى الدفاع عن نفسه . إنه يظن أنه إذا وضّح موقفه فإنها ستتوقف عن لومه . ولكن ، كلما دافع أكثر عن نفسه ، أصبحت أكثر انزعاجاً . إنه لا يدرك أن التوضيحات ليست ما تحتاج إليه ، إنها تحتاج إلى أن يفهم مشاعرها ويدعها تنتقل إلى الحديث عن مشكلات أخرى . فلو أنه حكيم وأنصت فقط ، حينها وبعد لحظات قليلة من شكواها منه ، ستُغَيِّر الموضوع وتتحدث عن مشكلات أخرى أيضاً .

والرجال أيضاً يصبحون محبطين بصفة خاصة عندما تتكلم المرأة عن مشكلات لا يستطيع أن يفعل حيالها شيئاً . على سبيل المثال : عندما تتعرض المرأة للضغط يمكن أن تشتكى :

- " إننى لا أتقاضى ما يكفى فى العمل " .
- " عمتى " لوسى " تتردى من سيئ إلى أسوأ ، كل عام تزداد حالتها سوءاً " .
- " بيتنا ليس كبيراً بما يكفى تماماً " .
- " هذا موسم جاف جداً . متى ستمطر ؟ "
- " لدينا تقريباً عجز فى حسابنا البنكى " .

يمكن أن تدلى بأى من التعليقات الآنفة كطريقة للتعبير عن قلقها ، وخيبة أملها ، وإحباطاتها . يمكن لها أن تدرك أنه ليس هناك ما يمكن عمله لحل هذه المشكلات ، ولكن لتجد الراحة فهى لا تزال تحتاج إلى التحدث عنها . إنها تشعر بالدعم إذا تواصل المستمع مع إحباطها وخيبة أملها . ولكنها ، ربما تُحبط شريكها

الذكر - إلا إذا أدرك أنها تحتاج فقط إلى أن تتحدث عنها ومن ثم ستشعر بتحسن .

والرجال أيضاً يصبحون غير صبورين عندما تتحدث النساء عن مشكلاتهن بتفاصيل دقيقة . يفترض الرجل خطأ أنه حين تتحدث المرأة بتفصيل دقيق أن كل هذه التفاصيل ضرورية له للعثور على حل لمشكلتها . ويجاهد للعثور على صلة بينها وينفد صبره . فهو مرة أخرى لا يدرك أنها لا تبحث عن حل منه ولكن عن رعايته وتفهمه .

بالإضافة إلى هذا ، فإن الإنصات صعب بالنسبة إلى الرجل لأنه يفترض خطأ وجود ترتيب منطقى عندما تنتقل عشوائياً من مشكلة إلى أخرى . وبعد مشاركتها له فى ثلاث أو أربع مشكلات يصبح محبطاً للغاية ومرتبكاً ويحاول منطقياً أن يربط بين تلك المشكلات .

وسبب آخر يمكن أن يجعل الرجل يقاوم الإنصات هو أنه يبحث عن النتيجة النهائية . إنه لا يستطيع أن يبدأ فى تشكيل حله حتى يعرف الناتج . وكلما كانت التفاصيل التى تدلى بها أكثر كان الإحباط أكبر وهو ينصت . إن إحباطه سيتناقص لو استطاع أن يتذكر أنها تنتفع بدرجة عظيمة بالحديث عن التفاصيل ، وإذا استطاع أن يتذكر أن الحديث بتفصيل يساعدها لتشعر بتحسن ، فيمكنه عندئذ أن يسترخى . وكما أن الرجل يشعر بالرضا عن طريق رسم التفاصيل المعقدة لحل أية مشكلة ، تشعر المرأة بالرضا عن طريق الحديث عن تفاصيل مشكلاتها .

كما أن الرجل يشعر بالرضا عن طريق رسم التفاصيل المعقدة لحل أية مشكلة ، تشعر المرأة بالرضا عن طريق الحديث عن تفاصيل مشكلاتها .

الشىء الذى تستطيع المرأة أن تقوم به لتجعل الأمر أسهل قليلاً على الرجل هو أن تخبره مقدماً بالنتيجة النهائية للقصة ثم تعود إلى الوراء لتسرد التفاصيل . تجنبى أن تتركيه يترقب فى قلق . والنساء عادة يستمتعن بترك القلق يتعاظم لأن ذلك يبث شيئاً من المرح فى القصة . إن أى امرأة تقدر هذا ، لكن الرجل يمكن أن يُحبط بسهولة .

وبقدر عدم فهم الرجل للمرأة بقدر ما يقاومها وهى تتحدث عن المشكلات . وكلما تعلم الرجل كيف يرضى المرأة ويمدها بالدعم العاطفى أكثر فإنه يكتشف أن الإنصات ليس صعباً جداً . والأمر الأهم ، إذا استطاعت المرأة أن تُذَكّرَ الرجل بأنها تريد أن تتحدث عن مشكلاتها فقط وأنه ليس ملزماً بحل أى منها ، فإنَّ هذا يمكن أن يساعده على الاسترخاء والإنصات .

كيف وجد أهل المريخ وأهل الزهرة السلام ؟

لقد عاش أهل المريخ وأهل الزهرة فى سلام لأنهم كانوا يحترمون اختلافاتهم . تعلم أهل المريخ أن يحترموا أن الزهريات يحتجن إلى الحديث ليشعرن بالتحسن ، حتى لو لم يكن لديه ما يقوله ، تعلم أنه بالإنصات يمكن أن يكون معيناً . وتعلمت الزهريات أن يحترمن حاجة أهل المريخ إلى الانسحاب ليتعايشوا مع الضغط . لم يعد الكهف سراً غامضا أو سبباً للانزعاج .

ماذا تعلّم أهل المريخ ؟

أدرك أهل المريخ أنه حين يشعرون بأنهم يتعرضون لهجوم ، أو لوم ، أو نقد من قبل الزهريات فإن ذلك الأمر وقتى . وسرعان ما ستشعر الزهريات بتحسن فجائى ويصبحن ممتنات متقبلات ، بتعلم الإنصات . كما اكتشف أهل المريخ مدى إثارة الزهريات بالحديث عن المشكلات .

وجد كل واحد من أهل المريخ الطمأنينة عندما فهم أخيراً أن حاجة الزهرية للحديث عن مشكلاتها لم يكن بسبب أنه كان يخذلها بطريقة ما . تعلم بالإضافة إلى ذلك أن الزهرية بمجرد أن تشعر بأنها قد سُمعت فإنها تتوقف عن التركيز على مشكلاتها وتصبح إيجابية . بهذا الوعى أصبح الواحد من أهل المريخ قادراً على الإنصات دون أن يشعر بالمسئولية عن حل كل مشكلاتها .

الكثير من الرجال بل حتى النساء يصدرون أحكاماً سلبية عن الحاجة إلى الحديث عن المشكلات لأنهم لم يجربوا قط مدى الشفاء الذى يمكن أن ينطوى عليه . إنهم لم يروا قط كيف تتغير المرأة التى تشعر بأنها مسموعة ، وتشعر بتحسن ، وتحتفظ بتوجه إيجابى . لقد شاهدوا فى الغالب المرأة (ربما والدتهم) التى لا تشعر بأنها مسموعة وهى تستمر فى التركيز على مشكلاتها . يحدث هذا للنساء عندما لا يشعرن بأنهن محبوبات أو مسموعات لزمن طويل . فالمشكلة الحقيقية هى أنها تشعر بأنها غير محبوبة ، وليست المشكلة أنها تتحدث عن مشكلات .

بعد أن تعلم أهل المريخ كيف ينصتون حققوا أعظم اكتشاف مدهش . لقد بدأوا يدركون أن الإنصات لزهرية تتحدث عن

مشكلات يمكن حقاً أن يساعدهم على الخروج من كهوفهم كما هو الحال عند مشاهدة مباراة فى التليفزيون أو قراءة الصحف .

وبطريقة مشابهة ، كما تعلم الرجال أن ينصتوا دون شعور بأنهم مَلُومُون أو مسئولون ، أصبح الإنصات أكثر سهولة . وبمجرد أن يُتْقِنَ الرجل الإنصات ، يدرك أن الإنصات يمكن أن يكون طريقة ممتازة لنسيان المشكلات اليومية بالإضافة إلى أنه يؤدى إلى كثير من الرضا لشريكته . ولكن فى الأوقات التى يكون فيها مجهداً حقاً يمكن أن يحتاج إلى البقاء فى كهفه ثم يخرج على مهل ببعض الملهيات مثل الأخبار أو رياضة تنافسية .

ماذا تعلّم أهل الزهرة ؟

وجدت الزهريات الطمأنينة أيضاً عندما فهمن أخيراً أن دخول أحد أهل المريخ إلى كهفه ليس دليلاً على أنه لا يحبها بدرجة كبيرة . تعلمن أن يكن أكثر تقبلاً له فى هذه الأوقات لأنه يعانى من كثير من الضغوط .

لم تعد الزهريات يتضايقن عندما يتشتت انتباه أهل المريخ بسهولة . عندما تتحدث زهرية ويصبح المريخى منشغلاً ، ستتوقف الزهرية بأدب جم عن الحديث ، فتتواجد ، وتنتظر حتى يلحظ وجودها . وعندئذ تبدأ فى الحديث مرة أخرى . لقد فهمت أنه من الصعب عليه أحياناً أن يعطى كل انتباهه . اكتشفت الزهريات أنه عند التماس انتباه أهل المريخ بأسلوب مريح ومتقبّل كان أهل المريخ سعداء بإعادة توجيه انتباههم .

عندما يكون أهل المريخ منشغلين تماماً فى كهوفهم ، لم تأخذ الزهريات أيضاً الأمر بطريقة شخصية . لقد تعلمن أن هذا ليس هو

الوقت المناسب لمحادثة ودية ولكن وقت الحديث عن مشكلات مع صديقاتهن أو الحصول على شيء من المرح أو الـذهاب إلى التسوق . وحينما شعر أهل المريخ عندها بأنهم محبوبون ومقبولون ، اكتشفت الزهريات أن أهل المريخ سوف يخرجون بسرعة أكبر من كهوفهم .

٤

كيف تُحَفِّزُ الجنس الآخر ؟

قبل أن يجتمع أهل المريخ وأهل الزهرة بقرون كانوا يعيشون جدَّ سعداء فى عوالمهم المنفصلة . وفى يوم ما تغير كل شىء . أصبح أهل المريخ وأهل الزهرة فجأة مكتئبين كل فى عالمه الخاص به . ولكن ، كان هذا الاكتئاب هو الذى حفزهم إلى الاجتماع .

إن فهم أسرار تحولهم يساعدنا اليوم على إدراك كيفية تحفيز الرجال والنساء بطرق مختلفة . وبهذا الوعى الجديد ستكون أفضل تأهيلاً لمساندة شريكك بالإضافة إلى حصولك على الدعم الذى تحتاج إليه فى الأوقات الصعبة الضاغطة . دعونا نَعُدْ إلى الوراء فى الزمن ونتخيل أننا نشهد ما حدث .

عندما شعر أهل المريخ بالاكتئاب ، ترك كل فرد فى الكوكب المدن وذهبوا إلى كهوفهم لوقت طويل . لقد كانوا ساكنين ولم يقدروا على الخروج ، حتى صادف فى أحد الأيام أن لَحَظَ أحد أهل المريخ الزهريات الجميلات بواسطة منظاره المقرب . وعندما تبادل بسرعة منظاره مع الآخرين ، ألْهَمَ منظر هذه الكائنات الجميلة أهل المريخ ، وزال اكتئابهم بطريقة معجزة . **شعروا فجأة بأنهم**

مرغوبون . ثم خرجوا من كهوفهم وبدأوا يشيدون أسطولاً من سفن الفضاء ليطيروا إلى الزهرة .

وعندما أصبحت الزهريات مكتئبات ، شكّلْنَ حلقات وبدأن يتحدثن مع بعضهن عن مشكلاتهن ، ليشعرن بتحسُّن . لكن هذا لم يَبْدُ أنه خفف من الاكتئاب . وبقين مكتئبات زمناً طويلاً حتى رأين عن طريق حدسهن مناماً . رأين كائنات قوية مدهشة (أهل المريخ) تأتى عبر الكون ليعشقوهن ، ويخدموهن ، ويقدموا لهن المساندة . وشعرن فجأة بأنهن مُعَزَّزات . وعندما تحدثن عن منامهن مع الأخريات زال اكتئابهن ، وبدأن الاستعداد بحبور لوصول أهل المريخ .

يُحَفَّزُ الرجال ويشعرون بالقوة عندما يشعرون بأن هناك من يحتاج إليهم .... تُحَفَّزُ النساء ويشعرن بالقوة عندما يشعرن بأنهن مُعَزَّزَات .

إن أسرار التحفيز هذه لا تزال قابلة للتطبيق ، فالرجال يُحَفَّزُون ويشعرون بالقوة **عندما يشعرون بأن هناك من يحتاج إليهم** . وعندما يشعر الرجل بأنه غير مُحتاج إليه فى إطار علاقة ، يصبح بالتدريج سلبياً وأقل نشاطاً ؛ ومع مرور الأيام يكون لديه القليل ليقدمه لشريكته . ومن ناحية أخرى ، عندما يشعر بأنه موثوق به إلى أقصى حد فى أن يشبع حاجاتها ومُقدرٌ حق قدره لجهوده ، فإنه يكون مُتَمَكنا ولديه المزيد من العطاء .

والنساء ، مثل الزهريات ، يُحَفَّزْنَ ويَتَمَكّنّ **عندما يشعرن بأنهن مُعَزَّزات** . وعندما لا تشعر امرأة بأنها مُعزَّزَة فى إطار علاقة

تصبح تدريجياً مسئولة بطريقة قهرية ومنهكة من البذل الزائد . ومن ناحية أخرى عندما تشعر بأنها تلقى الرعاية والاحترام ، فإنها تكون مُشْبَعَةً ولديها المزيد من العطاء أيضاً .

عندما يحب رجل امرأة

إن وقوع رجل فى حب امرأة يشبه ما حدث عندما اكتشف أول شخص من أهل المريخ أهل الزهرة ، لقد كان ساكناً فى كهفه غير قادر على تحديد مصدر اكتئابه ، وكان يبحث فى السماء بمنظاره المقرب . وفى ظرف لحظة متألقة تغيرت حياته الأبد . وكأنما أُصيب بصاعقة . لقد لحظ عبر منظاره المقرب منظراً وصفه بالجمال الرائع والرشاقة .

لقد اكتشف الزهريات . واشتعلت النار فى جسده . وبمجرد رؤيته للزهريات ، بدأ للمرة الأولى فى حياته يهتم بشخص آخر غير نفسه . ومن مجرد نظرة أصبح لحياته معنى جديد . لقد زال اكتئابه .

إن لدى أهل المريخ فلسفة الربح / الخسارة - أريد أن أربح ، ولا أهتم إذا خسرت . ومادام كل واحد من أهل المريخ يتولى العناية بنفسه فهذه المعادلة تعمل على نحو مُرْض . لقد كانت تعمل لعدة قرون ، ولكن من الضرورى تغييرها الآن . لم يعد إعطاء الأولوية لأنفسهم مرضياً بما فيه الكفاية ، فلكونهم فى حب ، فإنهم يرغبون فى أن تربح الزهريات بمقدار ما يربحون هم أنفسهم .

إننا نستطيع أن نرى امتداداً لهذا المبدأ المريخىِ التنافسى فى معظم الأنشطة الرياضية اليوم . ففى لعبة التنس مثلاً : أنا لا أريد أن أربح فقط بل أحاول أن أجعل صديقى يخسر بأن أجعل من

العسير عليه أن يرد ضرباتى . إننى أستمتع بالربح على الرغم من أن صديقى يخسر .

هناك مكان لمعظم هذه الاتجاهات المريخية فى الحياة ، ولكن يصبح اتجاه الربح والخسارة هذا ضاراً بعلاقاتنا فى مرحلة الرشد . فإذا كنت أسعى لإشباع حاجاتى على حساب شريكى ، فمن المؤكد أننا سنعانى من عدم السعادة ، والاستياء ، والصراع . إن سر بناء علاقة ناجحة يكمن فى أن يربح الشريكان .

الاختلافات تجذب

بعد أن وقع أول أهل المريخ فى الحب ، بدأ فى تصنيع مناظير مقربة لكل إخوانه من أهل المريخ . وبسرعة تخلصوا جميعاً من اكتئابهم ، وبدأوا يشعرون بالحب للزهريات . لقد بدأوا يهتمون بالزهريات كما يهتمون بأنفسهم .

كانت الزهريات الغريبات الجميلات مصدر جذب غامض لأهل المريخ . لقد جذبت اختلافاتهن بصفة خاصة أهل المريخ . فبينما كان أهل المريخ قساة ، كانت الزهريات ناعمات ، بينما كانت أطراف أهل المريخ أشبه بالزوايا ، كانت أطراف الزهريات مُقَوَّسَة ، وبينما كان أهل المريخ باردين ، كانت الزهريات دافئات ، يبدو وبطريقة سحرية ومثالية أن اختلافاتهم تكمل بعضها .

وبلغة غير منطوقة وبدرجة عالية الوضوح بَلَّغَتْهُم الزهريات : " إننا نحتاج إليكم ، طاقتكم وقوتكم تستطيع منحنا إشباعاً عظيماً ، يملأ فراغاً عميقاً فى كياننا . إننا نستطيع أن نعيش معاً فى سعادة عظيمة . " لقد حفزت هذه الدعوة أهل المريخ ومنحتهم القوة .

الكثير من النساء يفهمن غريزياً كيف يبعثن بهذه الرسالة . ففى بداية أى علاقة ، ترسل المرأة إلى الرجل نظرة خاطفة تقول يمكن أن تكون أنت الشخص الذى يجعلنى سعيدة . وبهذه الطريقة اللطيفة تقوم فعلياً ببدء علاقتهما . هذه النظرة تشجعه على الاقتراب ، إنها تُمَكِّنُهُ من التغلب على مخاوفه من حصول الارتباط . وللأسف بعد أن يكونا فى علاقة وتبدأ المشكلات فى الظهور ، فإنها لا تدرك مدة أهمية تلك الرسالة بالنسبة إليه وتهمل إرسالها له .

لقد كان أهل المريخ مثارين جداً باحتمالية أن يحدثوا تميزاً على سطح الزهرة . لقد كان جنس أهل المريخ يتحرك نحو مستوى جديد من الارتقاء . فلم يعودوا يحققون الرضا بإثبات مقدرتهم وتنمية طاقتهم ، إنهم يريدون أن يستعملوا طاقتهم ومهاراتهم فى خدمة الآخرين ، وبخاصة فى خدمة الزهريات ، لقد بدأوا بتطوير فلسفة جديدة ، فلسفة ربح الطرفين . إنهم يريدون عالماً يعتنى فيه الكل بأنفسهم وبالآخرين على السواء .

الحب يُحَفِّزُ أهل المريخ

بدأ أهل المريخ فى بناء أسطول من سفن الفضاء التى ستحملهم إلى الزهرة عبر السماوات . إنهم لم يشعروا قط بهذه الحيوية ، فبنظرة خاطفة للزهريات ، بدأوا لأول مرة فى تاريخهم يحملون مشاعر غير أنانية .

وبطريقة مشابهة ، عندما يقع الرجل فى الحب يكون محفزاً بأقصى ما يستطيع من أجل أن يكون فى خدمة غيره . فعندما ينفتح قلبه ، يشعر بثقة تامة فى نفسه على أنه قادر على إحداث

تغييرات جذرية ، وحين يُعطى الفرصة ليثبت إمكانياته ، يعبر عن ذاته كأفضل ما تكون . فقط عندما يشعر بأنه لا يستطيع النجاح ينكص راجعاً إلى أسلوبه الأنانى القديم .

عندما يقع الرجل فى الحب ، يبدأ فى الاهتمام بالشخص الآخر بقدر ما يهتم بنفسه ، ويصبح فجأة طليقاً من أغلال كونه مُحَفزاً فقط ويصبح حراً ليمنح غيره ، ليس لمغنم شخصى ، ولكن نتيجة لاهتمامه . إنه يعيش رضا شريكته وكأنه رضاه الشخصى . ويمكن بسهولة أن يحتمل أى مشقة ليجعلها سعيدة لأن سعادتها تجعله سعيداً ، ويصبح نضاله أسهل . إنه مزود بطاقة لهدف أعلى .

حين يُعطى الفرصة ليثبت إمكانياته ، يعبر الرجل عن ذاته كأفضل ما تكون . فقط عندما يشعر أنه لا يستطيع النجاح ينكص إلى الوراء لأسلوبه القديم الأنانى .

إنه يمكن أن يقنع فى شبابه برعاية نفسه وحده ، ولكن حين ينضج لا يعود الإشباع الذاتى مُرْضياً ، وليشعر بالرضا يجب أن يعيش حياته محفزاً بالحب . وكونه محفزاً ليعطى بهذه الطريقة الاختيارية غير الأنانية يحرره من قصور الإشباع الذاتى الخالى من الاهتمام بالآخرين . وعلى الرغم من أنه لا يزال يحتاج إلى أن يتلقى الحب ، فإن أعظم ما يحتاجه هو منح الحب .

معظم الرجال ليسو فقط جائعين لمنح الحب بل إنهم يموتون جوعاً له . وأكبر مشاكلهم أنهم لا يدرون عَظَمَةَ ما يفتقدون . إنهم نادراً ما شاهدوا والديهم ينجحون فى إرضاء أمهاتهم عن طريق البذل . ونتيجة لذلك فإنهم لا يدرون أن مصدر إشباع رئيسياً

بالنسبة إلى الرجل يُمْكنُ أن يأتى عن طريق العطاء . وعندما تفشل علاقاته يجد نفسه مكتئباً وملتزماً كهفه . ويتوقف عن الرعاية ولا يدرى سبب اكتئابه .

إنه فى مثل هذه الأوقات ينسحب من أقاربه أو أهل مودته ويبقى عالقاً فى كهفه . يسأل نفسه : لِمَ كل هذا ، ولماذا أهتم ؟ إنه لا يدرى أنه توقف عن البذل لأنه لا يشعر أن أحداً بحاجة إليه ، وهو لا يدرى أنه بالعثور على شخص يحتاج إليه ، يمكنه أن ينفض عنه غبار اكتئابه ويصبح مُحفّزاً من جديد .

ألا يحتاج أحد إليه يعتبر موتاً بطيئاً للرجل .

حين لا يشعر الرجل أنه يُحدث أثراً إيجابياً فى حياة شخص آخر ، فإنه من الصعب عليه أن يستمرَ فى الاهتمام بنفسه وبعلاقاته . ومن الصعب أن يكون محفزاً عندما لا يحتاج إليه أحد . وليصبح مُحَفزاً مرة أخرى فإنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه مُقدّرٌ حق قدره ، وموثوق به ، ومقبول . ألا يحتاج أحد إليه فإن ذلك يعتبر موتاً بطيئاً للرجل .

عندما تحب امرأة رجلا

إن وقوع المرأة فى حب رجل يشبه ما حدث عندما اعتقدت أول زهرية أن أهل المريخ قادمون . لقد حلمت أن أسطولاً من سفن الفضاء قادماً من السماوات سيهبط وأن جنساً قوياً وحنوناً من أهل

المريخ سيظهر . هذه المخلوقات لن تحتاج إلى الرعاية ولكن بدلاً من ذلك تريد أن تعطى وتعتنى بالزهريات .

كان أهل المريخ مخلصين جداً وملهمين بجمال الزهريات وثقافتهن . لقد أدرك أهل المريخ أن طاقتهم ومقدرتهم لا معنى لها دون شخص يخدمونه . هذه المخلوقات المدهشة والمثيرة للإعجاب وجدت الراحة والإلهام فى التعهد بخدمة ، وإسعاد ، وإرضاء الزهريات . يا للمعجزة !

لقد رأت زهريات أخريات حلماً شبيهاً وتخلصن من اكتئابهن فوراً . والإدراك الذى أحدث تحولاً لدى الزهريات كان اعتقادهن أن العون فى الطريق لأن أهل المريخ قادمون . كانت الزهريات مكتئبات لأنهن شعرن بالعزلة والوحدة . وللخروج من اكتئابهن كن يحتجن إلى أن يشعرن بأن العون العطوف قادم فى الطريق .

لدى معظم الرجال القليل من الوعى بمدى أهمية أن تشعر المرأة بالدعم من قبل شخص يهتم بها . إن النساء يكن سعيدات عندما يعتقدن أن حاجاتهن ستُلبى . إن ما تحتاجه المرأة عندما تكون متضايقة ، غارقة ، مرتبكة ، منهوكة ، أو فاقدة للأمل هو رفقة عادية . تحتاج إلى أن تشعر أنها ليست وحيدة . تحتاج إلى أن تشعر بأنها محبوبة ومعززة .

إن التعاطف ، والتفهم ، والصدق ، والحنان يساعد كثيراً فى معاونتها لتصبح أكثر تقبلا وامتناناً لدعمه ، ولا يدرك الرجال هذا لأن غرائزهم المريخية تدلهم على أنه من الأفضل أن تكون وحيداً إذا كنت متضايقاً . وعندما تكون هى متضايقة ، سيتركها بمفردها بدافع من الاحترام ، أو إذا بقى زاد الأمر سوءاً عن طريق محاولة حل مشكلاتها . إنه لا يدرك غريزيا مدى أهمية القرب والمودة ،

المشاركة بالنسبة لها . فإن أقصى ما تحتاج إليه هو شخص يُنْصتْ إليها .

وبمشاركة مشاعرها تبدأ تتذكر بأنها جديرة بالحب وأن حاجاتها ستُلبى . ويتبدد الشك وعدم الثقة . ويخف ميلها القهرى بمجرد أن تتذكر أنها جديرة بالحب - وأنه لن يكون عليها أن تحصل عليه ؛ وتستطيع أن تسترخى ، تعطى أقل ، وتأخذ أكثر . إنها تستحق ذلك .

يخف ميل المرأة القهرى بمجرد أن تتذكر أنها جديرة بالحب - وأنه ليس عليها أن تحصل عليه ؛ وتستطيع أن تسترخى ، وتعطى أقل ، وتأخذ أكثر ، إنها تستحق ذلك .

البذل الكثير متعب

ولكى يتعايشن مع اكتئابهن كانت الزهريات منشغلات بالبوح بمشاعرهن والحديث عن مشكلاتهن . وبمجرد أن تحدثن اكتشفن سبب اكتئابهن . لقد كن متعبات من البذل الكثير طوال الوقت . لقد كن مستاءات دائماً من الشعور بالمسئولية تجاه بعضهن ، ورغبن أن يسترحن ويُعْتَنَى بهن فقط بعض الوقت . لقد مللن من مشاركة كل شىء مع الآخرين . ورغبن أن يَكُنّ مميزات ويمتلكن أشياء كانت تخصهن . لم يعدن راضيات بأن يكن مضحيّات يعشن للآخرين .

عشن على سطح الزهرة بفلسفة الخسارة / الربح - " أنا أخسر لكى تربح أنت . " ومادامت كل واحدة تقدم تضحيات للأخريات ، فكل واحدة إذن كانت تلقى الرعاية . ولكن بعد القيام

بهذا لعدة قرون كانت الزهريات متعبات من رعاية بعضهن بعضاً ومشاركة كل شىء . لقد كن أيضاً مستعدات لفلسفة الربح / الربح .

وبطريقة مشابهة ، فإن الكثير من النساء اليوم متعبات من البذل . إنهن يردن وقتاً للراحة . وقتاً لاستكشاف كينونتهن . وقتاً للعناية بأنفسهن أولاً . إنهن يردن شخصاً يقدم دعماً عاطفياً ، شخصاً ليس عليهن رعايته . وأهل المريخ تنطبق عليهم هذه الأوصاف تماماً .

عند هذه النقطة كان أهل المريخ يتعلمون أن يمنحوا بينما كانت الزهريات عند ذلك مستعدات لأن يتعلمن كيف يأخذن . وبعد قرون وصل أهل الزهرة وأهل المريخ إلى مرحلة مهمة من تطورهم . احتاجت الزهريات إلى أن يتعلمن كيف يتلقين بينما احتاج أهل المريخ إلى أن يتعلموا كيف يُعْطُون .

ونفس هذا التغير يحدث عادة للرجال والنساء عندما ينضجون . فى الصغر ، تكون المرأة أكثر استعداداً للتضحية وتشكيل نفسها لإشباع حاجات شريكها . وفى الصغر ، يكون الرجل مستغرقاً فى شئونه الذاتية غير واع بحاجات الآخرين . وعندما تنضج المرأة تدرك كيف كانت تضحى بنفسها من أجل أن ترضى شريكها . وعندما ينضج الرجل يدرك كيف يخدم ويحترم الآخرين بطريقة أفضل .

وعندما ينضج الرجل يتعلم أيضاً كيف يضحى بنفسه ، ولكن التغير الرئيسى هو أنه أصبح أكثر وعياً بكيفية التمكن من النجاح فى العطاء . وبنفس الطريقة ، عندما تنضج المرأة تتعلم أيضاً أساليب جديدة فى العطاء ، ولكن تغيرها الرئيسى يميل إلى أن يكون تعلم تعيين الحدود لأجل أن تتلقى ما تريد .

كُفَّ عن اللوم

عندما تدرك المرأة أنها كانت تعطى بلا حدود ، فإنها تميل إلى لوم شريكها لتعاستهما . وتشعر بعدم عدالة أن تعطى أكثر مما تأخذ .

ولكن على الرغم من أنها لم تتلق ما تستحق ، فإنها لتحسين علاقاتها تحتاج إلى أن تدرك كيف ساهمت فى مشكلتها . عندما تعطى المرأة بلا حدود فإن عليها ألا تلوم شريكها وبنفس الطريقة ، فالرجل الذى يعطى أقل يجب ألا يلوم شريكته فى كونها سلبية وغير متجاوبة معه . فى كلتا الحالتين ، اللوم لا ينفع .

التفهم ، والثقة ، والتعاطف ، والتقبل ، والدعم هو الحل ، وليس لوم شركائنا . عندما تقع هذه الحالة ، يستطيع الرجل بدلاً من لوم شريكته لكونها مستاءة ، أن يكون متعاطفا ويقدم دعمه حتى ولو لم تطلبه ، وينصت إليها حتى ولو بدا له في البداية أنه أشبه باللوم ، ويساعدها بعمل أشياء صغيرة لها ليُظهرَ لها أنه يهتم حتى تشعر بالثقة وتبوح له .

وبدلاً من لوم الرجل على بذل القليل ، تستطيع المرأة أن تتقبل وتغفر أخطاء شريكها ، خاصة عندما يخيب ظنها ، وتثق بأنه يريد أن يعطى أكثر عندما لا يقدم دعمه ، وتشجعه ليعطى أكثر بإظهار امتنانها لما يعطيه فعلا والاستمرار فى طلب دعمه .

وضع الحدود واحترامها

الأهم ، من ذلك ، أن المرأة تحتاج إلى أن تعرف حدود ما تستطيع بذله دون أن تستاء من شريكها . فبدلاً من أن تتوقع من

شريكها أن يحقق التعادل ، فإنها تحتاج إلى أن تحافظ على التعادل بضبط مقدار ما تمنح .

دعونا ننظر إلى مثال . كان عمر " جيم " تسعاً وثلاثين عاماً وكان عمر زوجته - " سوزان " ـ أحد وأربعين عاماً عندما قدما للإرشاد . كانت " سوزان " ترغب فى الطلاق . واشتكت من أنها كانت تعطى أكثر منه مدة اثنتى عشرة سنة ولا تستطيع الاحتمال أكثر من ذلك . لقد لامت " جيم " لكونه بليداً ، أنانياً ، متسلطاً وغير محب . قالت إنها لم يبق لديها ما تعطيه وأنها جاهزة للرحيل . وقد أقنعها بأن تأتى للعلاج ، لكنها كانت متشككة . واستطاعا خلال فترة ستة أشهر أن يتقدما عبر ثلاث مراحل لتصحيح العلاقة ، وهما اليوم سعيدان فى زواجهما ولديهما ثلاثة أطفال .

الخطوة الأولى : التحفيز

بَيَّنْتُ لـ " جيم " أن زوجته كانت تعانى من استياء تراكم عبر اثنتى عشرة سنة . وإذا كان راغبا فى إنقاذ هذا الزواج فعليه أن يقوم بالكثير من الإنصات من أجل تحفيزها للتأثير فى زواجهما . وفى الجلسات الست الأولى مع بعضهما ، شَجَّعْتُ " سوزان " على أن تبوح بمشاعرها وساعدت " جيم " على أن يتفهم بصبر مشاعرها السلبية . كان هذا هو الجزء الأصعب فى عملية علاجهما . وعندما بدأ فعلاً ينصت لألمها وحاجاتها غير المشبعة ، أصبح باطراد محفزاً وواثقاً بأنه يستطيع أن يقوم بالتغيير اللازم لتحقيق علاقة حميمة .

قبل أن تحفز " سوزان " للتأثير فى علاقتهما كانت تحتاج إلى أن يسمعها وأن تشعر بأن " جيم " يؤيدها فى مشاعرها : كانت

هذه هى الخطوة الأولى . بعد أن شعرت " سوزان " بأنها فُهِمَتْ ، كانا قادرين على التقدم إلى الخطوة التالية :

الخطوة الثانية : تحمل المسئولية

كانت الخطوة الثانية تحمل المسئولية . كان " جيم " يحتاج إلى أن يتحمل مسئولية عدم تدعيم زوجته ، بينما كانت " سوزان " تحتاج إلى أن تتحمل مسئولية عدم وضع الحدود . اعتذر " جيم " عن تصرفاته التى جرحها بها . كما أدركت " سوزان " أنه بمجرد أن تجاوز حدوده بمعاملتها بطريقة مهينة (مثل الصراخ ، ومقاومة المطالب ، وإبطال المشاعر) ، فإنها لم توضح تلك الحدود . وعلى الرغم من أنها لم تكن تحتاج إلى الاعتذار ، فإنها اعترفت ببعض المسئولية عن مشكلاتهما .

وعندما تقبلت تدريجياً أن عدم قدرتها على وضع الحدود وميلها إلى أن تعطى بلا حدود ساهم في مشكلاتهما ، فإنها كانت قادرة على أن تكون أكثر تسامحاً . إن تحمل المسئولية فى مشكلاته كان عنصراً أساسياً لتحرير استيائها . وبهذه الطريقة أصبحا محفزين لتعلم أساليب جديدة فى تدعيم بعضهما باحترام الحدود .

الخطوة الثالثة : التدريب

كان " جيم " يحتاج على وجه الخصوص إلى أن يتعلم كيف يحترم حدودها ، بينما كانت " سوزان " تحتاج إلى أن تتعلم كيف تحددها . كان كلاهما بحاجة إلى أن يتعلم كيف يعبر عن مشاعره

الصادقة بطريقة مهذبة . واتفقا فى هذه المرحلة الثالثة على ممارسة وضع الحدود واحترامها ، مع إدراكهما أنهما قد يرتكبان أخطاء أحياناً ، وكونهما قادرين على ارتكاب أخطاء أعطاهما إحساساً بالأمن وهما يتدربان . هذه بعض الأمثلة لما تعلماه ومارساه :

- تدربت " سوزان " على قول : " إننى لا أحب الطريقة التى تتحدث بها . توقف من فضلك عن الصراخ أو سأغادر الغرفة " . وبعد مرات قليلة غادرت فيها الغرفة لم تعد بحاجة إلى القيام بذلك مرة أخرى .
- عندما كان " جيم " يطلب أشياء كانت ستشعر بالاستياء للقيام بها بعد ذلك ، تدربت " سوزان " على قول : " كلا ، أحتاج إلى الراحة . " أو : " كلا ، أنا مشغولة جداً اليوم . " اكتشفت أنه أكثر انتباها لها لأنه فهم كم كانت مشغولة أو متعبة .
- أخبرت " سوزان " " جيم " بأنها ترغب فى الذهاب فى إجازة ، وعندما قال إنه مشغول جداً قالت إنها ستذهب وحدها . إلا أنه غير جدوله فجأة ورغب فى الذهاب .
- عندما تحدثا وقام " جيم " بمقاطعتها ، تدربت على قول " : إننى لم أنته بعد ، من فضلك استمع إلى . " بدأ فجأة يستمع أكثر ويقاطع أقل .
- كانت أصعب مهمة بالنسبة إلى " سوزان " هى أن تتدرب على طلب ما تريد . قالت لى : " لماذا يجب علىّ أن أطلب ، بعد كل ما فعلت من أجله ؟ " وَضَّحْتُ لها أن تحميله مسئولية معرفة رغباتها ليس فقط غير واقعى بل هو جزء كبير من

مشكلتها . كانت تحتاج إلى أن تكون مسئولة عن العمل على جعل رغباتها تتحقق .

- كان التحدى الأصعب بالنسبة إلى " جيم " هو أن يحترم التغير الحاصل لها وألا يتوقع منها أن تكون نفس الشريكة المجاملة التى تزوجها فى الأصل . لقد أدرك أنه كما كان صعباً عليها أن تضع الحدود ، كان صعباً عليه أن يتكيف معها . لقد أدرك أنهما سيصبحان منسجمين بعد أن يحصلا على تدريب أكثر .

حين يجرب الرجل الحدود ، فإنه يكون محفزاً ليعطى أكثر فإن طريق احترام الحدود ، يكون محفزاً آلياً للتساؤل عن فعالية أنماطه السلوكية ويبدأ بإحداث تغييرات . وعندما تدرك المرأة أن عليها أن تضع حدوداً لكى تأخذ . عندئذ ، تبدأ آلياً بمسامحة شريكها واستكشاف طرق جديدة لطلب الدعم وتلقِّيه . عندما تقرر المرأة حدوداً ، تتعلم تدريجياً كيف تستريح وتتلقى أكثر .

تَعَلَّمْ أن تأخذ

إن وضع الحدود والأخذ مخيف جداً للمرأة . فهى فى العادة تخشى أن تحتاج إلى الكثير ثم تكون مرفوضة ، أو مخذولة ، أو يصدر عليها حكم سلبى . والرفض ، والخذلان . والحكم السلبى هو الأكثر إيلاماً لأنه فى أعماق لاوعيها تحمل اعتقاداً غير صحيح بأنها غير جديرة بأن تتلقى أكثر . لقد تشكل هذا الاعتقاد وتعزز فى كل مرة كان عليها أن تكبت مشاعرها ، وحاجاتها ، ورغباتها .

والمرأة على وجـه الخصـوص عرضـة للاعتقـاد السلبى الخاطئ بأنها لا تستحق الحب . وإذا كانـت قـد شـهدت وهـى طفلـة سوء معاملة أو تعرضت بصورة مباشرة لسوء معاملة ، فإنها تكون عندئذ أكثـر قابليـة لأن تشعر بأنهـا غير جـديرة بالحـب ؛ ويكـون من الصعب عليها أن تقرر قيمتها . هذا الشعور بعدم الجدارة ، المخفى فى اللاشعور ، يولد خوفا مـن احتيـاج الآخـرين . إن جـزءاً منها يتخيل أنها لن تتلقى الدعم .

ولأنها خائفة من أنها لن تكون مدعومة ، فإنها تقـوم بغـير علم بدفع الدعم الذى تحتاج إليه بعيداً ، وعندما يتلقى الرجل الرسالة بأنها لا تثق فيه لإشباع حاجاتها ، فإنه عندئذ يشعر مباشـرة بأنـه مرفـوض ثـم يفتر حماسـه . وشعورها باليـأس وعـدم الثقـة يحـول حاجاتها الشرعية إلى تعبير يائس من العوز ينقل إليه رسالة مفادها أنها لا تثق بدعمه لها . ومما يثير السخرية ، أن الرجـال يُحفزون بصورة رئيسية بالاحتياج إليهم ، ولكن يفتر حماسهم بعدم الحاجـة إليهم .

فى مثل هذه الأوقات ، تفترض المـرأة خطـأ أن وجـود حاجـات لديها أدى إلى فتور حماسة فى حين أن الحقيقة أن يأسها وقنوطها وعدم ثقتهـا أدى إلى ذلـك . ودون إدراك أن الرجـال يحتـاجون إلى الثقـة فـيهم ، يكـون صعبـاً ومربكـاً للنسـاء أن يـدركن الفـرق بـين الاحتياج والعوز .

" الاحتياج " هو اتصال صريح وطلب للدعم من رجـل بأسلوب مفعم بالثقـة ، والـذى يُفْتَـرَضُ أنـه سيعمل مـا فـى وسعـه . هـذا الأسلوب يمنحه الثقة . ولكن " العـوز " هـو احتيـاج يـائس للدعم لأنـك لا تثق بأنـك ستحصـل عليـه . وهـذا يـدفع الرجـال بعيـدا ويجعلهم يشعرون بأنهم مرفوضون وغير مُقدّرين حق قدرهم .

واحتياج الآخرين ، بالنسبة إلى النساء ، ليس مربكاً فقط ولكن خيبة الأمل والخذلان يكونان مؤلمين بصورة خاصة ، حتى بأقل السبل . إنه ليس من السهل عليها أن تعتمد على الآخرين ثم تتعرض للتجاهل ، أو النسيان ، أو النبذ . واحتياج الآخرين يجعلها فى وضع غير حصين أو حساس . وكونها تلقى التجاهل أو خيبة الأمل يؤلمها أكثر لأنه يؤكد اعتقادها الخاطىء بأنها عديمة القيمة .

كيف تعلمت الزهريات أن يشعرن بالجدارة ؟

لعدة قرون عُوضت الزهريات عن هذا الخوف الجوهرى بعدم الجدارة بأن يكنَّ يقظات لحاجات الآخرين . من الممكن أن يعطين ويعطين ، ولكن فى داخل أعماقهن لا يشعرن بأنهن جديرات بالتلقى . لقد كنّ يأملن أنه بالمنح يمكن أن يصبحن أكثر جدارة . وبعد قرون من العطاء أدركن أخيراً أنهن جديرات بتلقى الحب والدعم . ونظرن إلى الوراء وأدركن أنهن كن دائماً جديرات بالدعم .

لقد هيأتهن عملية البذل للآخرين لحكمة احترام الذات . وعن طريق منح الآخرين بدأن يدركن أن الآخرين جديرون بالتلقى ، وهكذا بدأن بإدراك أن كل فرد يستحق الحب . ثم أدركن ، أخيراً ، أنهن أيضاً جديرات بالتلقى .

هنا على سطح الأرض ، حين تشاهد طفلة صغيرة والدتها تتلقى الحب ، تشعر آلياً عندئذ أنها جديرة . وتكون قادرة بسهولة على التغلب على أسلوب الزهريات القهرى فى العطاء غير المحدود . ولن يكون عليها أن تتغلب على خوف التلقى لأنها تتمثل هوية والدتها بدقة . فإذا كانت والدتها قد تعلمت هذه الحكمة فعندئذ

تتعلم الطفلة آلياً عن طريق الملاحظة والشعور بأمها . وإذا كانت الوالدة منفتحة للتلقى ، عندها تتعلم الطفلة كيف تتلقى .

ولكن ، لم يكن لدى الزهريات أي نماذج لكى يحتذينها ، ولهذا أخذ هذا الأمر منهن آلاف السنين للتخلص من عطائهن القهرى . وعن طريق ملاحظة أن الآخرين كانوا جديرين بالتلقى ، أدركن أنهن أيضاً جديرات بالتلقى ، وعند تلك اللحظة السحرية كان أهل المريخ يمرون بتحول وبدأوا فى بناء سفن فضاء .

عندما يكون أهل الزهرة مستعدين ، يظهر أهل المريخ

عندما تدرك المرأة بأنها بحق جديرة بالحب ، فإنها تفتح الباب للرجل ليعطيها . ولكن ، مما يثير السخرية ، عندما يقتضى الأمر منها عشر سنوات من العطاء اللامحدود فى علاقة زواج لكى تدرك أنها تستحق أكثر ، فإنها تشعر برغبة فى إغلاق الباب وعدم إعطائه الفرصة . يمكن أن تشعر بشىء كهذا : " لقد كنتُ أعطيك وكنت أنت تتجاهلنى . لقد أخذت فرصتك . إننى أستحق أفضل من ذلك . إننى لا أستطيع الثقة بك . إننى متعبة جداً ، ولم يتبق لدىّ شىء لأعطيه . إننى لن أدعَك تجرحنى مرة أخرى . "

عندما تكون هذه هى الحال ، فإننى أطمئن النساء باستمرار بأنه ليس عليهن أن يعطين أكثر للحصول على علاقة أفضل . إن شركاءهن سيعطونهن فعلاً أكثر إذا أعطين أقل . فحين كان الرجل يهمل حاجاتها ، فكأنما كان كلاهما نائمين . وعندما تستيقظ هى وتتذكر حاجاتها ، يستيقظ هو أيضاً ويرغب فى إعطائها أكثر .

عندما تستيقظ هى وتتذكر حاجاتها ، يستيقظ هو أيضاً ويرغب فى إعطائها أكثر .

ومما يمكن التنبؤ به ، أن شريكها سيستيقظ من حالته السلبية ويجرى فعلياً كثيراً من التغييرات التى تطلبها . فعندما تتوقف عن العطاء بلا حدود - لأنها تشعر فى داخل نفسها بالجدارة - يخرج هو من كهفه ويبدأ ببناء سفن فضاء ليأتى ويحقق لها السعادة . فى الحقيقة ربما يأخذ ذلك منه بعض الوقت ليتعلم أن يعطيها أكثر ، ولكن - الخطوة الأكثر أهمية قد تَمَّتْ - إنه مدرك أنه قد أهملها وهو يريد أن يتغير .

كما أن النجاح يتحقق أيضاً فى الاتجاه الآخر . عادة عندما يدرك رجل أنه غير سعيد ويريد حباً وغراماً أكثر فى حياته ، ستبدأ زوجته فجأة فى الانفتاح وتحبه مرة أخرى . وتبدأ جدران الاستياء فى التلاشى ، ويعود الحب إلى الحياة . وإذا كان هناك كثير من الإهمال فربما يتطلب الأمر حقاً بعض الوقت لعلاج الاستياء المتراكم ، ولكنه ممكن . فى الفصل الحادى عشر ، سأناقش أساليب بسيطة وعملية لعلاج الاستياء .

فى أحيان كثيرة ، عندما يقوم أحد الشريكين بإحداث تغييرات إيجابية ، فالطرف الآخر سيتغير أيضاً . هذه المصادفة القابلة للتنبؤ هى أحد الأشياء السحرية فى الحياة . فعندما يكون التلميذ مستعداً يظهر الأستاذ . وعندما يُسأل السؤال ، تُسمع الإجابة . وعندما نكون حقاً مستعدين للأخذ عندئذ سيصبح ما نحتاج إليه متوفراً . وعندما كانت الزهريات مستعدات للتلقى ، كان أهل المريخ مستعدين للبذل .

تَعَلُّمُ العطاء

أعظم خوف للرجل هو من كونه غير مفيد بما فيه الكفاية أو أنه غير كفء . وهو يعوض عن هذا الخوف بالتركيز على زيادة قوته وكفاءته . فالنجاح ، والإنجاز ، والفعالية تقع فى المقام الأول من حياته . وقبل أن يكتشفوا الزهريات ، كان أهل المريخ مهتمين للغاية بهذه الصفات ولهذا لم يكونوا يهتمون بأى شىء أو أى أحد آخر . والرجل يبدو فى منتهى عدم الاهتمام عندما يكون خائفاً .

أعظم خوف للرجل هو من كونه غير مفيد بما فيه الكفاية أو أنه غير كفء .

ومثلما تكون المرأة خائفة من التلقى ، يكون الرجل خائفاً من العطاء . وإجهاد الرجل نفسه فى العطاء للآخرين يعنى التعرض لخطرِ الفشل ، والتصحيح ، والاستهجان . هذه النتائج هى الأشد إيلاماً لأنه فى أعماق لا شعوره يحمل اعتقاداً خاطئا بأنه ليس مفيداً بدرجة كافية . لقد تشكل هذا الاعتقاد وتعزز فى الطفولة فى كل مرة كان يُتوقع منه أن يكون أداؤه أفضل . وعندما كانت إنجازاته تمر دون ملاحظة أو لا تُقَدَّرُ حق قدرها ، بدأ فى أعماق لا شعوره يشكل هذا الاعتقاد الخاطئ بأنه ليس مفيدا بما فيه الكفاية .

مثلما تكون المرأة خائفة من التلقى ، يكون الرجل خائفاً من العطاء .

والرجل على وجه الخصوص عرضة لهذا الاعتقاد الخاطئ . وهذا يولّد فى داخله الخوف من الفشل . فهو يريد أن يعطى لكنه يخاف أن يفشل ، ولهذا لا يحاول . وإذا كان أكبر خوفه من عدم الكفاءة ، فمن الطبيعى أنه سيتجنب أى مخاطر غير ضرورية .

ومما يدعو إلى السخرية ، أنه عندما يهتم الرجل كثيراً يزداد خوفه من الفشل ، ويعطى أقل . ولتجنب الفشل يتوقف عن البذل للأشخاص الذين تكون رغبته فى البذل لهم أكبر .

يمكن للرجل عندما يكون غير آمن أن يعوض ذلك بعدم الاهتمام بأى شخص آخر عدا نفسه . وتكون أكثر استجابة دفاعية آلية لديه أن يقول : " إننى لا أهتم . " ولهذا السبب ، لم يسمح أهل المريخ لأنفسهم بأن يشعروا أو يهتموا بالآخرين كثيراً . وحين أصبحوا ناجحين وأقوياء أدركوا أخيراً أنهم مفيدون بما فيه الكفاية وأنهم يستطيعون النجاح فى البذل . ثم اكتشفوا الزهريات .

وعلى الرغم من أنهم كانوا دائماً مفيدين بما فيه الكفاية ، فقد هيأتهم عملية إثبات قوتهم لفضيلة تقدير الذات . ومن خلال تحقيق النجاح ثم النظر إلى الوراء ، أدركوا أن كل فشل مروا به كان ضرورياً لتحقيق نجاحاتهم التالية . لقد علمهم كل خطأ درساً مهماً للغاية لازماً لتحقيق أهدافهم . لهذا ، أدركوا أنهم كانوا دائماً مفيدين بما فيه الكفاية .

لا بأس من ارتكاب أخطاء

أول خطوة فى تعلُم الرجل كيف يعطى أكثر هى أن يدرك أنه لا بأس من ارتكاب أخطاء ولا بأس من أن يفشل وأنه ليس من الواجب عليه أن يعرف كل الإجابات .

أتذكر قصة امرأة كانت تشتكى من أن شريكها لا يمكن أبدا أن يقطع عهداً بالزواج . وبدا الأمر لها وكأنه غير حريص بقدر حرصها . ولكن ، فى أحد الأيام حدث أن كانت تقول إنها سعيدة للغاية لكونها معه . حتى ولو كانا فقيرين فإنها ترغب فى أن تكون معه . فى اليوم التالى عرض عليها الزواج . لقد كان يحتاج إلى التقبل والتشجيع بأنه مفيد بما فيه الكفاية بالنسبة إليها ، ومن ثم يدرك مدى اهتمامه .

أهل المريخ يحتاجون إلى الحب أيضاً

كما أن النساء حساسات للشعور بالرفض عندما لا يحصلن على الانتباه الذى يحتجن إليه ، فالرجال حساسون للشعور بأنهم قد فشلوا عندما تتحدث النساء عن المشكلات . وهذا هو ما يجعل من الصعب عليه أن ينصت أحياناً . إنه يريد أن يكون بطلا . وحينما تكون هى خائبة الأمل أو غير سعيدة لأى سبب ، يشعر هو بأنه فاشل . وتعاستها تؤكد أعمق مخاوفه : إنه ليس مفيداً بما فيه الكفاية تماماً . كثير من النساء اليوم لا يدركن مدى حساسية الرجال ومدى حاجتهم إلى الحب أيضاً . الحب يساعده على معرفة أنه كفء ليرضى الآخرين .

من الصعب بالنسبة إلى الرجل أن ينصت للمرأة عندما تكون هى غير سعيدة أو خائبة الأمل لأنه سيشعر بأنه فاشل .

والولد الصغير الذى يكون سعيد الحظ بما فيه الكفاية برؤية والده ينجح فى إرضاء والدته يدخل عند الرشد فى العلاقات بثقة نادرة بأنه يستطيع النجاح فى إرضاء شريكته . إنه ليس خائفاً من الوعد لأنه يعرف أنه يستطيع أن يُنْجز . إنه يعرف أيضاً أنه عندما لا يُنجز فهو لا يزال كفؤا ولا يزال جديراً بالحب والامتنان لبذله قُصارى جهده . فهو لا يُدينُ نفسه لأنه يعرف أنه ليس كاملاً وهو دائماً يقوم بأفضل ما يستطيع وأفضل ما يستطيعه مفيد بما فيه الكفاية . إنه قادر على الاعتذار عن أخطائه لأنه يتوقع الصفح ، والحب ، والامتنان لقيامه بأفضل ما يستطيع .

إنه يعرف أن كل شخص يرتكب أخطاء . لقد رأى أباه يرتكب أخطاء واستمر يحب نفسه . وشَهدَ والدته تحب والده وتصفح عنه رغم كل أخطائه . لقد شعر بثقتها وتشجيعها ، على الرغم أن والده قد خيب آمالها فى بعض الأوقات .

لم يكن لدى كثير من الرجال قدوة ناجحة وهم يترعرعون . فالبقاء فى حب ، والزواج ، وتأسيس عائلة بالنسبة إليهم صعب صعوبة قيادة طائرة جامبو دون أى تدريب . فهو ربما يكون قادراً على الإقلاع ، ولكن من المؤكد أنه سيتحطم . إنه من الصعب أن تستمر فى الطيران مادمت قد حطمت الطائرة عدة مرات . أو شهدت والدك يتحطم . ومن دون دليل تدريب جيد على العلاقات ، من السهل أن نفهم سبب انسحاب الكثير من الرجال والنساء من العلاقات .

٥

التحدث بلغات مختلفة

عندما التقى أهل المريخ وأهل الزهرة للمرة الأولى ، واجهوا الكثير من المشكلات فى العلاقات كالتى لدينا اليوم . ولكن لأنهم كانوا يدركون أنهم مختلفون ، فإنهم كانوا قادرين على حل تلك المشكلات . وكان التواصل الجيد أحد أسرار نجاحهم .

ومما يدعو إلى السخرية ، أنهم تواصلوا بطريقة جيدة بسبب أنهم كانوا يتكلمون لغات مختلفة . وعندما كانت تواجههم أى مشكلة كانوا يلجئون إلى المترجم للمساعدة . الجميع كان يعرف أن سكان المريخ وسكان الزهرة كانوا يتكلمون لغات مختلفة ، ولذلك عندما يكون هناك نزاع لم يكونوا يبدأون بإصدار حكم سلبى أو التنازع ، ولكن بدلاً من ذلك يخرجون قواميس الكلمات الخاصة بهم ، وكانوا يذهبون إلى المترجم طلباً للعون .

كانت لغات أهل المريخ وأهل الزهرة تشتمل على نفس الكلمات ، ولكن الطريقة التى تستعمل بها كانت تعطى معان مختلفة .

كانت لغات أهل المريخ وأهل الزهرة تشتمل على نفس الكلمات ، ولكن الطريقة التى كانت تستعمل بها كانت تعطى معان مختلفة . وكانت تعبيراتهم متشابهة ، لكن كانت لها دلالات أو تأكيدات عاطفية مختلفة . وكان سوء فهم بعضهم بعضاً سهلاً . لهذا حين كانت تبرز مشكلات فى التواصل ، كانوا يفترضون أنها فقط سوء فهم متوقع وأنه بقليل من المساعدة سيفهمون بعضهم بعضاً بكل تأكيد . كانوا يعيشون ثقة وتقبلاً من النادر أن نعيشها اليوم .

التعبير عن المشاعر مقابل التعبير عن المعلومات

حتى نحن اليوم لا نزال نحتاج إلى مترجمين . فمن النادر أن يعنى الرجال والنساء نفس الشىء حتى عندما يستعملون نفس الكلمات . على سبيل المثال ، عندما تقول امرأة : " أشعر بأنك لا تنصت أبدا ، " لا تتوقع هى أن تؤخذ كلمة أبداً حرفياً . واستعمال كلمة أبداً يكون فقط طريقة للتعبير عن الإحباط الذى تشعر به فى تلك اللحظة . إنها لا ينبغى أن تؤخذ كما لو أنها معلومات حقيقية .

للتعبير عن مشاعرهن بصورة تامة ، تنتحل النساء رخصة شعرية ويستعملن مختلف صيغ التفضيل ، والمجازات ، والتعميمات .

وللتعبير عن مشاعرهن بصورة تامة ، تنتحل النساء رخصة شعرية ويستعملن مختلف صيغ التفضيل ، والمجازات ، والتعميمات . ويأخذ الرجال خطأ هذه التعبيرات حرفياً . ولأنهم يسيئون فهم المعنى المقصود ، يكون رد فعلهم عادة بأسلوب غير تدعيمى . فى المخطط التالى قائمة بعشر شكاوى يساء فهمها بسهولة ، بالإضافة إلى توضيح كيف يُحْتَمَلُ أن يستجيب الرجل بطريقة غير تدعيمية .

عشر شكاوى شائعة يساء فهمها بسهولة

هكذا تتحدث النساء	هكذا يجيب الرجال
" نحن لا نخرج أبداً " .	" هذا ليس صحيحاً ولقد خرجنا الأسبوع الماضى " .
" الكل يتجاهلنى " .	" أنا متأكد من أن البعض ينتبه لك " .
" أنا متعبة جداً ، لا أستطيع عمل أى شىء " .	" هذا سخف . أنت لست عاجزة " .
" أريد أن أنسى كل شىء " .	" إذا كنت لا تحبين عملك ، فاتركيه " .
" هذا المنزل دائماً غير مرتب " .	" إنه ليس دائماً غير مرتب " .
" لا أحد ينصت إلى " .	" ولكنى أنصت إليك الآن " .
" لا شىء يسير بصورة حسنة " .	" هل تريدين القول إن هذا خطئى " ؟

هكذا يجيب الرجال	هكذا تتحدث النساء
" طبعـاً أنـا أحبـك . ولهـذا أنـا هنا " .	" أنت لم تعد تحبنى " .
" لسـنا كـذلك . اسـترحنا يـوم الجمعة " .	" نحـن دائمـاً فـى عجلـة مـن أمرنا " .
" هـل تقصـدين بـأنى غـير رومانسى " ؟	" أريد رومانسية أكثر " .

تستطيع أن ترى كيف أن الترجمة الحرفية لكلمات النساء يمكن أن تضلل الرجل الذى اعتاد على استعمال اللغة كوسيلة لنقل حقائق ومعلومات فقط . ونستطيع أيضاً أن نرى كيف يمكن أن تقود استجابات الرجل إلى مجادلة . إن الاتصال غير الواضح وغير الودى أكبر مشكلة فى العلاقات . والشكوى رقم واحد لدى النساء فى العلاقات هى : " إننى لا أشعر بأننى مسموعة . " حتى هذه الشكوى يساء فهمها وتفسيرها !

الشكوى رقم واحد لدى النساء فى العلاقات هى : " إننى لا أشعر بأن أحداً ينصت إلىّ باهتمام " . حتى هذه الشكوى يساء فهمها من قبل الرجال !

وترجمة الرجل الحرفية لعبارة " إننى لا أشعر بأن أحداً ينصت إلىّ باهتمام " تقوده إلى إبطال مشاعرها ومجادلتها حول ذلك . فهو يظن أنه قد سمعها إذا كان قادراً على إعادة ما قد قالتـه . وترجمة قـول المـرأة : " إننـى لا أشـعر بـأننى مسموعة " بحيث يستطيع

الرجل تأويلها بطريقة صحيحة هى : " أشعر كما لو أنك لا تفهم تماماً ما أقصد حقاً قوله أو لا تهتم بشعورى . هل لك أن تبين لى أنك مهتم بما كان على أن أقوله ؟ " .

إذا فهم الرجل حقاً شكواها فإنه سيجادل بشكل أقل ويكون بإمكانه أن يستجيب بطريقة أكثر إيجابية . وعندما يكون الرجال والنساء على وشك الجدال ، فإنهم فى الغالب يسيئون فهم بعضهم بعضاً . من المهم ، فى مثل هذه الأوقات ، أن يعيدوا التفكير أو يعيدوا ترجمة ما قد سمعوه .

ولأن الكثير من الرجال لا يفهمون أن النساء يعبرن عن مشاعرهن بطريقة مختلفة ، فإنهم بطريقة غير ملائمة يحكمون سلبياً على مشاعر شريكاتهم أو يتجاهلونها . وهذا يقود إلى المجادلات . لقد تعلم أهل المريخ الأوائل تفادى الكثير من المجادلات عن طريق الفهم الصحيح . وقلما أدى الإنصات إلى بعض المقاومة ، راجعوا قاموس المفردات المريخى / الزهرى للحصول على تأويل صحيح .

عندما تتحدث الزهريات

يحتوى الجزء التالى على مقتبسات مختلفة من قاموس المفردات **الزهرية / المريخية المفقود** . كل واحدة من الشكاوى العشر الموجودة فى القائمة أعلاه مترجمة بحيث يستطيع الرجل أن يفهم معناها الحقيقى والمقصود . وكل ترجمة تحتوى على تلميح للكيفية التى تريد هى منه أن يستجيب بها .

عندما تكون الزهرية متضايقة فإنها لا تستعمل فقط تعميمات ، وما شابه ذلك ، لكنها تطلب مساندة من نوع معين . إنها لا تطلب

تلك المساندة مباشرة لأن كل واحد على سطح الزهرة يعرف أن الكلمات المثيرة تعنى مطلباً معيناً .

وفى كل ترجمة يظهر هذا الطلب الخفى للمساندة . فإذا استطاع الرجل الذى يستمع لامرأة أن يدرك هذا المطلب الضمنى واستجاب تبعاً لذلك ، فإنها ستشعر بأنها قد سُمعت حقاً وأنّها محبوبة .

قاموس المفردات الزهرية / المريخية

" **نحن لا نخرج أبداً** " حين تترجم إلى المريخية تعنى :

" أشعر برغبة في الخروج وعمل شيء ما معاً . نحن دائماً نقضى وقتاً ممتعاً ، وأحب أن أكون معك . ما رأيك ؟ هل تأخذنى للعشاء خارج المنزل . لقد مرت عدة أيام منذ أن خرجنا " .

من دون هذه الترجمة ، عندما تقول امرأة : " نحن لا نخرج أبداً " ربما يسمع الرجل " أنت لا تقوم بواجبك . يا لخيبة الأمل فيك . نحن لم نعد نقوم بشىء معاً أبداً ؛ لأنك كسول ، وغير رومانسى ، وممل " .

" **الكل يتجاهلنى** " حين تترجم إلى المريخية تعنى :

" اليوم ، أشعر بأننى مُتَجَاهَلَةٌ وغير معترف بى . أشعر وكأن أحداً لا يلحظ وجودى . أنا بالطبع متأكدة أن البعض يلحظ وجودى ، ولكن لا يبدو أنهم مهتمون بى . أظن أننى أيضاً محبطة ؛ لأنك كنت مشغولاً جداً فى الآونة

الأخيرة . إننى ممتنة حقاً للجهد الذى تبذله وأشعر أحياناً كأننى لست مهمة بالنسبة إليك . أخشى أن يكون عملك أكثر أهمية منى . هل لك أن تضمنى وتخبرنى كم أنا عزيزة عليك ؟ " .

من دون هذه الترجمة ، حين تقول امرأة : " الكل يتجاهلنى " ربما يسمع الرجل : " أنا تعسة جداً . إننى حقاً لا أستطيع الفوز بالانتباه الذى أحتاج إليه . كل شىء يدعو إلى اليأس تماماً . حتى أنت لا تلحظ وجودى ، وأنت الشخص الذى يفترض فيه أن يحبنى . يجب أن تخجل . إنك غير ودود تماماً . أنا لا يمكن أن أتجاهلك بهذه الطريقة " .

" إننى متعبة للغاية ، ولا أستطيع عمل أى شىء "

حين تترجم إلى المريخية تعنى : " لقد كنت أقوم بعمل كثير اليوم . إنى بحاجة إلى راحة قبل أن أستطيع القيام بأى شىء آخر . إننى محظوظة لأنى أتلقىٍ مساندتك . هل لك أن تضمنى وتؤكد لى أننى أؤدى عملاً جيداً وأننى أستحق أخذ راحة ؟ " .

من دون هذه الترجمة ، عندما تقول امرأة : " إننى متعبة للغاية ، ولا أستطيع عمل أى شىء " ربما يسمع الرجل : " أنا أقوم بكل شىء وأنت لا تعمل شيئا . يجب أن تقوم بعمل أكثر . أنا لا أستطيع عمل كل شىء . إنى أشعر بيأس شديد . أريد رجلاً حقاً أعيش معه . لقد كان اختيارى لك غلطة كبرى " .

" أريد أن أنسى كل شىء " حين تترجم إلى المريخية تعنى : " أريدك أن تعرف بأننى أحب عملى وحياتى ولكنى اليوم مثقلة للغاية . أتمنى أن أعمل شيئاً مُعَزّزاً حقاً لنفسى قبل أن أعود إلى مسئولياتى مرة أخرى . هل لك أن تسألنى : " ما الأمر " ثم تستمع إلىّ بتعاطف، دون أن تقدم أية حلول ؟ أريد فقط أن أشعر بأنك تفهم الضغط الذى أشعر به . إن ذلك سيجعلنى أشعر بتحسن أكثر . إنه يعيننى على الاسترخاء . وسأعود غداً إلى تولى مسئولية معالجة الأمور " .

من دون هذه الترجمة ، حين تقول امرأة : " أريد أن أنسى كل شىء " ربما يسمع الرجل : " علىّ أن أقوم بالكثير الذى لا أرغب القيام به . إننى تعسة معك وفى علاقتنا . أريد شريكا أفضل يستطيع أن يجعل حياتى أكثر إشباعاً . إنك تقوم بعمل فظيع " .

" هذا المنزل دائماً غير مرتب " حين تترجم إلى المريخية تعنى : " أشعر اليوم بأننى أرغب فى الراحة ، ولكن المنزل غير مرتب تماما . أنا مُحبطة وأريد راحة . أتمنى ألا تتوقع منى أن أقوم بتنظيفه كله . هل توافقنى على أنه غير مرتب ثم تقدم لى يد العون بترتيب جزء منه ؟ " .

من دون هذه الترجمة ، حين تقول امرأة : " هذا المنزل دائماً غير مرتب " ربما يسمع الرجل : " هذا المنزل غير مرتب بسببك . إننى أعمل كل شىء ممكن لتنظيفه ، وقبل أن أنتهى تفسد ترتيبه

مرة أخرى . أنت قذر كسول ولا أريد العيش معك إلا أن تتغير . نظف أو انصرف ! " .

" **لا أحد ينصت إلى** " حين تترجم إلى المريخية تعنى :
" أنا أخشى أن أسبب لك الملل . أخشى أنك لم تعد راغباً فى . يبدو أننى اليوم حساسة جداً . هل لك أن تمنحنى انتباهاً خاصاً ؟ أتمنى ذلك . لقد كان يومى متعباً وأشعر كما لو أن لا أحد يريد أن يسمع ما أريد قوله .
" هل لك أن تسمعنى وتستمر فى سؤالى أسئلة تدعيمية مثل : " ماذا حدث اليوم ؟ وماذا حدث أيضاً ؟ وكيف كنت تشعرين ؟ وماذا كنت ترغبين ؟ كيف تشعرين خلاف ذلك ؟ " شجعنى أيضاً بقول عبارات حنان ، وعرفان ، وتأييد مثل : " أخبرينى أكثر " أو : " هذا صحيح " أو : " أعرف ما تعنين " أو : " فهمت . " أو استمع فقط ، وبين حين وآخر تَفَوَّهْ حين أتوقف بأحد هذه الأصوات المطمئنة : " أوه " و " هاه " و " أهاه " و " همم " (ملاحظة : لم يسمع أهل المريخ قط تلك الأصوات قبل أن يصلوا إلى الزهرة) .

من دون هذه الترجمة ، حين تقول امرأة : " لا أحد ينصت إلى " ربما يسمع الرجل : " أنا أعيرك انتباهى لكنك لا تنصت إلى . لقد اعتدت على هذا . لقد أصبحت شخصا مملاً جداً . أريد شخصاً مثيراً ومُمْتعا وأنت بكل تأكيد لست ذلك الشخص . لقد خيبت ظنى . أنت أنانى ، وغير ودود ، وسيىء " .

" لا شىء يسير بصورة حسنة " حين تترجم إلى المريخية تعنى : " أنا اليوم مُثْقَلة للغاية وأنا ممتنة جداً لأننى أستطيع أن أشاركك مشاعرى . إن هذا يساعدنى كثيراً لكى أشعر بتحسن . اليوم يبدو أنه لا شىء أقوم به وينجح . أعلم أن هذا ليس صحيحاً ، لكنى بكل تأكيد أشعر هكذا عندما أصبح مُثْقَلة بكل الأشياء التى لا يزال علىّ القيام بها . هل لك أن تضمنى وتخبرنى بأننى أقوم بعمل عظيم . هذا سيجعلنى بكل تأكيد أشعر بتحسن " .

من دون هذه الترجمة ، حين تقول امرأة : " لا شىء يسير بصورة حسنة " ربما يسمع الرجل : " أنت لا تقوم بعمل صحيح أبداً ، أنا لا أستطيع أن أثق بك . ولو أننى لم أستمع إليك لما كنت فى هذه الورطة . ربما كان غيرك قادراً على إصلاح الأوضاع ، ولكنك زدتها سوءاً " .

" أنت لم تعد تحبنى " حين تترجم إلى المريخية تعنى " : اليوم أشعر كما لو أنك لا تحبنى . أخشى أننى أبعدك عنى . إننى أعلم بأنك تحبنى حقاً ، وتقوم بالكثير من أجلى . إننى اليوم أشعر فقط بشىء من عدم الأمان . هل لك أن تعيد لى الاطمئنان على حبك وتهمس لى بتلك الكلمتين السحريتين ، أنا أحبك . فحين تفعل يكون لها وقع رائع " .

من دون هذه الترجمة ، حين تقول امرأة : " أنت لم تعد تحبنى " يسمع الرجل : " لقد أعطيتك أفضل أيام عمرى ، وأنت

لم تعطنى شيئاً . لقد استهلكتنى . أنت أنانى وبارد . أنت تعمل ما تريد أن تعمل ، من أجل نفسك ، ونفسك فقط . أنت لا تهتم بأى أحد . لقد كنت غبية إذ أحببتك . وأنا الآن لا أملك شيئاً " .

" **نحن دائماً فى عجلة من أمرنا** " حين تترجم إلى المريخية تعنى : " أشعر اليوم بأنى مندفعة . إننى لا أحب الاستعجال . أتمنى لو أن حياتنا ليست بهذه العجلة . أعلم أن هذا ليس خطأ أحد ولا ألومك بكل تأكيد . أنا أعلم أنك تبذل قصارى جهدك لنصل فى الوقت المحدد وإنى ممتنة حقاً لاهتمامك .

" هل لك أن تتعاطف معى وتقول شيئاً مثل : " الاندفاع هنا وهناك صعب حقاً . أنا كذلك لا أحب الاستعجال دائماً " .

من دون هذه الترجمة ، حين تقول امرأة : " نحن دائماً فى عجلة من أمرنا " ربما يسمع الرجل : " أنت حقاً غير قادر على تحمل المسئولية . إنك تنتظر حتى آخر لحظة لعمل كل شىء . إننى لا يمكن أن أكون سعيدة عندما أكون معك . نحن دائماً نستعجل لنتفادى أن نكون متأخرين ، أنت تفسد الأمور فى كل مرة أكون معك . إننى أكون سعيدة للغاية عندما لا أكون قريبة منك " .

" **أريد رومانسية أكثر** " حين تترجم إلى المريخية تعنى : " حبيبى ، لقد كنت تعمل بجد فى الفترة الأخيرة . دعنا نأخذ بعض الوقت لأنفسنا . إننى أرتاح

عندما نستطيع أن نكون فى حالة استرخاء ونكون وحدنا دون أن يكون الأطفال حولنا ولا ضغوط عمل . كم أنت رومانسى . هل لك أن تفاجئنى ببعض الزهور فى وقت قريب وتأخذنى فى سهرة خارج المنزل ؟ أنا أحب أن أُدلّل " .

بدون هذه الترجمة ، حين تقول امرأة : " أريد رومانسية أكثر " ربما يسمع الرجل : " أنت لم تعد تشبعنى . إننى لا أتجاوب معك . إن مهاراتك الغرامية غير ملائمة بكل تأكيد . أنت لم تكن أبداً مشبعاً لى " .

وبعد استعمال هذا القاموس لعدة سنوات ، لن يحتاج الرجل إلى تناوله فى كل مرة يشعر فيها بأنه تحت طائلة اللوم أو الانتقاد . إنه يبدأ يفهم كيف تفكر النساء وكيف يشعرن . ويتعلم أن هذه الأنواع من المفردات المثيرة يجب ألا تؤخذ حرفياً . إنها فقط الأسلوب الذى تعبر به النساء عن مشاعرهن بطريقة تامة . هذا هو الأسلوب المتبع على سطح الزهرة ويجب أن يتذكر سكان المريخ ذلك .

عندما لا يتحدث أهل المريخ

إن أحد التحديات الكبيرة للرجال هو التأويل الصحيح ومساندة المرأة عندما تتحدث عن مشاعرها ، وأكبر تحد للمرأة هو التأويل الصحيح ومساندة الرجل عندما يُمْسكُ عن الحديث . فالنساء يُسِئْنَ تفسير الصمت بسهولة .

أكبر تحد للمرأة هو التأويل الصحيح ومساندة الرجل عندما يمسك عن الحديث .

يحدث كثيراً أن يتوقف الرجل فجأة عن الحديث ويصبح صامتاً . لم يكن هذا معروفاً على سطح الزهرة . تظن المرأة فى البداية أن الرجل أخرس . تظن أنه ربما لا يسمع ما يقال ولهذا لا يستجيب .

إن الرجال والنساء يعالجون المعلومات بطريقة مختلفة جداً . فالنساء يفكرن بصوت مرتفع ، ويشاركن المستمع المهتم فى عملية الاستكشاف الداخلى . حتى اليوم ، كثيراً ما تكتشف المرأة ما تريد أن تقوله من خلال عملية التحدث فقط . وعملية السماح للأفكار بالتدفق بحرية والتعبير عنها بصوت مسموع يساعدها على الوقوف عند حَدْسهَا . هذه العملية طبيعية تماماً وضرورية بشكل خاص أحياناً .

لكن الرجال يعالجون المعلومات بطريقة مختلفة جداً . إنهم قبل أن يتكلموا أو يجيبوا " يقلبون " الأمر أولاً أو يفكرون فيما سمعوه أو خبروه . ويقومون داخلياً وبصمت بتخمين الجواب الأصح أو الأكثر نفعاً . فهم يشكلونه داخلياً أولاً ثم يعبرون عنه . هذه العملية قد تستغرق من دقائق إلى ساعات . ولجعل الأمور أكثر إرباكاً للنساء ، فإنه إذا لم يكن لديه معلومات كافية لمعالجة الجواب ، فلربما لا يستجيب الرجل بتاتاً .

ويجب أن يفهم أن النساء يحتجن أنه حينما يكون الرجل صامتاً ، فإنه يقول : " لا أدرى بَعْدُ ما أقول ، لكنى أفكر فى

الأمر " . إن ما يسمعنه بدلاً من هذا هو : " أنا لا أجيبك لأننى لا أهتم بك وسأتجاهلك . إن ما قلته لى غير مهم ولهذا أنا لا أستجيب " .

كيف يكون رد فعلها على صمته ؟

النساء يُسئن تفسير صمت الرجل ، واعتماداً على ما تشعر به ذلك اليوم ربما تبدأ المرأة تتخيل الأسوأ تماماً ـ " إنّه يكرهنى ، إنه لا يحبنى ، إنه سيتركنى إلى الأبد . " وهذا ربما يفجر أعمق مخاوفها ، وهو : " أخشى إذا هجرنى ألا يحبنى أحد إلى الأبد . أنا أستحق الحب " .

حين يكون الرجل صامتاً يكون من السهل على المرأة أن تتخيل الأسوأ لأن الأوقات الوحيدة التى تكون المرأة فيها صامتة هى عندما يكون ما ستقوله مؤلماً أو عندما لا تريد التحدث إلى شخص لأنها لم تعد تثق به ولا تريد أن يكون لها أى شأن به . لا عجب إذن أن تصبح النساء غير آمنات عندما يصبح الرجل فجأة هادئاً !

عندما يكون الرجل صامتاً يكون من السهل على المرأة أن تتخيل الأسوأ .

عندما تستمع المرأة إلى امرأة أخرى ، فإنها تستمر فى طمأنة المتحدثة بأنها تستمع وأنها حريصة عليها . وعندما تتوقف المتحدثة برهة تقوم الأنثى المستمعة بغريزتها بطمأنة المتحدثة بإحداث استجابات مطمئنة مثل : " أوه ، همم ، آه ، أهاه " .

ودون هذه الاستجابات المطمئنة ، يمكن أن يكون صمت الرجل مخيفاً جداً . وعن طريق فهم كهف الرجل تستطيع النساء أن يتعلمن تأويل صمت الرجل بطريقة صحيحة ، وأن يستجبن له .

فهم الكهف

على النساء أن يتعلمن الكثير عن الرجال قبل أن تكون علاقتهما مُشْبَعَة حقاً ، . يجب أن يتعلمن أنه حين يكون الرجل متضايقاً أو يعانى من ضغوط فإنه سيتوقف آلياً عن الكلام ويدخل إلى " كهفه " لتدبير الأمور . ويجب أن يتعلمن أنه لا أحد يُسمح له بالدخول فى ذلك الكهف ، ولا حتى أعز أصدقاء الرجل . هكذا كان الأسلوب على سطح المريخ . يجب ألا تصبح النساء مذعورات من أنهن ارتكبن خطأ شنيعا . يجب أن يتعلمن تدريجياً أنه إذا تركن الرجال يدخلون إلى كهوفهم فقط . فإنهم بعد زمن يسير سيخرجون وسيكون كل شىء على ما يرام .

هذا الدرس صعب على النساء لأن إحدى القواعد الذهبية على سطح الزهرة كانت عدم التخلى عن صديقة حين تكون متضايقة . إنه لا يبدو أن من الودّ حقاً أن تتخلى عن أعز فرد من أهل المريخ إذا كان متضايقاً . ولأنها حريصة عليه ، تريد المرأة أن تدخل إلى الكهف لتقدم له العون .

بالإضافة إلى ذلك ، فهى كثيراً ما تفترض خطأ أنها إذا استطاعت أن تسأله كثيراً من الأسئلة عن حقيقة شعوره وأن تكون مستمعة جيدة فإنه عندئذ سيشعر بتحسن . وهذا فقط يزيد من ضيق المريخى . إنها تريد غريزياً أن تسانده بالأسلوب الذى تود أن تتم مساندتها به . إن نياتها حسنة ، ولكن النتيجة عكسية .

يجب على كل من الرجال والنساء أن يتوقفوا عن تقديم أسلوب الرعاية الذى يفضلونه ويبدأون بتعلم الأساليب الأخرى لكيفية تفكير وشعور ورد فعل شركائهم .

لماذا يدخل الرجال إلى كهوفهم ؟

يدخل الرجال إلى كهوفهم أو يصبحون هادئين لأسباب مختلفة .

١. حين يحتاج إلى أن يفكر فى مشكلة ليجد لها حلاً عملياً .

٢. حين لا تكون لديه إجابة عن تساؤل أو مشكلة . لم يتعلم الرجال أبداً أن يقولوا : " يا إلهى ، ليست لدىّ إجابة . إننى أحتاج إلى أن أدخل إلى كهفى لأجد إجابة . " والرجال الآخرون يفترضون أنه يقوم بذلك تماماً عندما يكون هادئاً .

٣. عندما يصبح منزعجاً أو يعانى من ضغط . يحتاج فى مثل هذه الأوقات إلى أن يكون وحيداً ليهدأ ويستعيد قوته مرة أخرى . إنه لا يريد أن يفعل أو يقول شيئاً قد يندم عليه .

٤. حين يحتاج إلى أن يستجمع نفسه . ويصبح هذا السبب الرابع مهماً جداً عندما يقع الرجال فى الحب . فى بعض الأوقات يبدأون فى فَقْد أو نسيان أنفسهم . إنهم يشعرون أنّ الكثير من المودة يجردهم من قوتهم . ويحتاجون إلى أن يضبطوا مدى اقترابهم . وكلما اقتربوا جدا إلى درجة فقد أنفسهم ، تدق أجراس الإنذار ويكونون فى طريقهم إلى داخل الكهف . ونتيجة لذلك يستعيدون نشاطهم ويجدون ذاتهم الودودة القوية مرة أخرى .

لماذا تتحدث النساء ؟

تتحدث النساء لأسباب مختلفة . أحياناً تتحدث النساء لنفس السبب الذى يتوقف الرجال بسببه عن الكلام . هذه أربعة أسباب شائعة لحديث النساء :

١. لإيصال أو جمع معلومات . (هذا عموماً هو السبب الوحيد لحديث الرجل) .

٢. لسبر واكتشاف ما تريد أن تقوله . (يتوقف هو عن الحديث ليقرر فى داخله ماذا يريد أن يقول . وتتحدث هى لتفكر بصوت مرتفع) .

٣. لتشعر بتحسن وتوازن أكثر إذا كانت متضايقة . (يتوقف هو عن الحديث عندما يكون متضايقا . وفى كهفه تكون لديه الفرصة ليهدأ) .

٤. لخلق مودة . فعن طريق البوح بمشاعرها الداخلية تكون قادرة على معرفة ذاتها الودودة . (يتوقف المريخى عن الحديث لكى يجد ذاته مرة أخرى . ويخشى أن يُفْقِدَهُ الكثير من المودة ذاته) .

من دون هذا الفهم الأساسى لاختلافاتنا وحاجاتنا يكون من السهل إدراك سبب معاناة الأزواج فى علاقاتهم .

الاحتراق بواسطة التنين

من المهم للنساء أن يفهمن عدم محاولة جعل الرجل يتحدث قبل أن يكون مستعداً . بينما كنا نناقش هذا الموضوع فى إحدى ندواتى ، أدْلَتْ أمريكية من أصل هندى بقولها إن الأمهات فى قبيلتها يرشدن الفتيات المقبلات على الزواج بأن يتذكرن أن الرجل إذا كان منزعجاً أو يعانى من ضغط فسينسحب إلى داخل كهفه . ويجب عليها ألا تأخذ الأمر بصفة شخصية لأن هذا سَيحْدُثُ من وقت إلى آخر . فهذا لا يعنى أنه لا يحبها . ويطمئنها بأنه سيعود . ولكن الأهم هو أنهن حذرن الفتاة الصغيرة من اللحاق به إلى كهفه . فإن فعلت فإنها عندئذ ستُحرق من قبل التنين الذى يحرس الكهف .

لا تدخلى إلى كهف الرجل وإلا فستُحرقين من قبَل التنين !

فالكثير من النزاعات غير الضرورية نجمت عن لحاق المرأة بالرجل فى كهفه . النساء لم يفهمن تماماً بَعْدُ بأن الرجال يحتاجون حقاً إلى أن يكونوا وحدهم عندما يكونون متضايقين . فعندما ينسحب الرجل إلى داخل كهفه لا تدرك المرأة تماماً ماذا يحدث . وتحاول بطبيعتها أن تجعله يتحدث . فإذا كانت هناك مشكلة فهى تأمل أن ترعاه عن طريق سحبه إلى الخارج وجعله يتحدث عنها .

تسأل : " هل هناك مشكلة ؟ " يقول : " لا . " ولكنها تشعر أنه متضايق . وتتساءل لماذا يحبس مشاعره . وبدلاً من تركه يحل الأمر فى داخل كهفه تقاطع دون علم هذه العملية الداخلية . وتسأل مرة أخرى : " أعرف أن شيئاً ما يضايقك ، ما هو ؟ " .

يقول : " لا شىء " .

تسأل : " لا شىء : شىء ما يضايقك . بماذا تشعر ؟ " .

يقول : " انظرى ، أنا بخير . والآن دعينى بمفردى " .

تقول : " كيف تعاملنى بهذه الطريقة ؟ أنت لم تعد تكلمنى . كيف لى أن أعرف بماذا تشعر ؟ إنك لا تحبنى . وأشعر بأنى مرفوضة من قبَلك " .

عند هذه النقطة ، يفقد السيطرة ويبدأ بقول أشياء سيندم عليها لاحقاً . ويخرج تنينه ويحرقها .

عندما يتحدث أهل المريخ فعلاً

تحترق النساء ليس فقط حين ينتهكن - دون علم - وقت فحص الرجل لأفكاره ودوافعه ومشاعره ولكن أيضاً عندما يسئ تفسير تعبيراته ، والتى هى عموماً تحذيرات بأنه إما فى كهفه أو فى طريقه إلى الكهف . وعندما يُسأل : " ما الأمر ؟ " يقول المريخى شيئاً مختصراً مثل : " لا شىء " أو : " أنا بخير " .

هذه الإشارات المختصرة هى عموماً الأسلوب الوحيد لتدرك الزهرية فتعطيه مساحة ليتدبر أمر مشاعره بمفرده . وبدلاً من قول : " أنا متضايق وأحتاج إلى بعض الوقت بمفردى " ، يصبح الرجال هادئين تماماً " .

فى المخطط التالى ست علامات إنذار مختصرة يشيع التعبير عنها وكيف يمكن أن تستجيب النساء دون علم بأسلوب تطفلى غير تدعيمى .

ست علامات إنذار مختصرة شائعة

عندما تسأل المرأة : " ما الأمر ؟ "

يقول الرجل	تجيب المرأة
" أنا على ما يرام " أو كل شىء على ما يرام " .	" أعرف أن شيئاً ما خطأ . ما هو ؟ "
" أنا بخير " أو " الأمور حسنة " .	" ولكن يبدو أنك منزعج . دعنا نتكلم ؟ "
لا شىء " .	أريد أن أساعد . أعرف أن شيئاً ما يزعجك . ما هو ؟ "
" لا عليك " أو : " أنا فى حال حسنة " .	" هل أنت متأكد ؟ أنا مسرورة بأن أساعدك " .
" الأمر لا يستحق " .	" ولكن شيئاً ما يزعجك . أعتقد أننا يجب أن نتحدث " .
" لا مشكلة " .	" لكنها مشكلة ، أستطيع المساعدة " .

عندما يقوم الرجل بإصدار أحد هذه التعليقات المختصرة فهو يريد عموماً قبولاً صامتاً ومساحة . ولتجنب إساءة الفهم والذعر غير الضرورى فى أوقات كهذه ، كانت الزهريات يسترشدن **بقاموس المفردات المريخى / الزهرى** . ومن دون هذه المساعدة ، تسىء النساء تفسير تلك التعبيرات المختصرة .

تحتاج النساء إلى أن يعرفن أنه حين يقول الرجل : " أنا بخير " فإنها نسخة مختصرة لما يعنيه حقاً ، وهو : " أنا بخير لأنى أستطيع التعامل مع الأمر بمفردى . إننى لا أحتاج إلى أى مساعدة . ساندينى من فضلك بعدم القلق بشأنى . وثقى بأنى قادر على التعامل مع الأمر كله بنفسى " .

ومن دون هذه الترجمة ، حين يكون متضايقاً ويقول : " أنا بخير " يظهر لها بأنه ينكر مشاعره أو مشكلاته . ثم تحاول مساعدته بطرح أسئلة أو الحديث عما تعتقد أنه المشكلة . إنها لا تدرك أنه يتكلم لغة مختصرة ، وفيما يلى مقتبسات من قاموس مفرداتهم :

قاموس المفردات المريخية / الزهرية

" **أنا على ما يرام** " حين تترجم إلى الزهرية تعنى :
" أنا على ما يرام ، وأستطيع أن أتعامل مع ما يزعجنى . لا أحتاج إلى أية مساعدة ، شكراً لك " .

من دون هذه الترجمة ، عندما يقول : " أنا على ما يرام " ربما تسمع هى : " إننى غير متضايق لأنى لا أهتم " أو ربما تسمع :

" إننى غير مستعد لمشاركتك شعورى بالضيق . أنا لا أثق بأنك ستهتمين من أجلى " .

" **أنا بخير** " حين تترجم إلى الزهرية تعنى : " أنا بخير لأنى أتعامل بنجاح مع ما يضايقنى أو مع المشكلة . إننى لا أحتاج إلى أية مساعدة . وإذا احتجت فسأطلبها " .

من دون هذه الترجمة .عندما يقول : " أنا بخير " ربما تسمع هى : " إننى لا أهتم بما يحدث . هذه المشكلة ذات أهمية بالنسبة إلىّ حتى ولو أزعجك هذا ، أنا لا أهتم . "

" **لا شىء** " حين تترجم إلى الزهرية تعنى : " لا شىء يضايقنى بحيث لا أستطيع أن أعالجه بمفردى . من فضلك لا تسألى أسئلة أخرى عن هذا الموضوع " .

من دون هذه الترجمة ، عندما يقول : " لا شىء " ربما تسمع هى : " أنا لا أدرى ما الذى يضايقنى . إننى بحاجة إلى أن تسألينى أسئلة لتساعدينى على اكتشاف ما يحدث . " عند هذه النقطة تشرع فى إغضابه بطرح أسئلة فى حين أنه يريد حقاً أن يُتْركَ بمفرده .

" **لا عليكِ** " حين تترجم إلى الزهرية تعنى : " إنها مشكلة ولكن لا لوم عليك . أستطيع حل الأمر داخل نفسى إذا لم تقاطعى عمليتى هذه بطرح أسئلة أخرى أو تقديم

اقتراحات . تَصَرَّفى فقط كأن شيئاً لم يكن وأنا أستطيع أن أعالجها داخل نفسى بفعالية أكبر " .

من دون هذه الترجمة ، عندما يقول : " لا عليكِ " ربما تسمع هى : " من المفترض أن تكون هكذا . لا شىء يحتاج إلى تغيير . تستطيعين أنتِ إيذائى . وأنا أستطيع إيذاءكِ " أو تسمع : " لا عليكِ هذه المرة ، ولكن تذكرى أن الذنب ذنبكِ . تستطيعين أن تفعلى هذه مرة ولكن لا تكرريها مرة أخرى وإلا . "

" **الأمر ليس بتلك الأهمية** " حين تترجم إلى الزهرية فإنها تعنى : " الأمر ليس بتلك الأهمية لأنى أستطيع أن أصلح الأمر مرة أخرى . من فضلك لا تسهبى فى هذه المشكلة أو تتحدثى عنها أكثر . إنّ هذا يجعلنى متضايقاً أكثر . إننى أتحمل مسئولية حل هذه المشكلة ، وسأكون سعيداً بأن أحلها " .

من دون هذه الترجمة ، عندما يقول : " الأمر ليس بتلك الأهمية " ربما تسمع هى : " أنت تجعلين من الحبَّة قُبة . إن ما يخصُّكِ أهم من ذلك . لا تبالغى فى رد الفعل " .

" **لا مشكلة** " حين تترجم إلى الزهرية فإنها تعنى : " ليس لدىّ مشكلة فى فعل هذا أو فى حل المشكلة . ويسعدنى أن أقدم لك هذه الهدية " .

من دون هذه الترجمة ، حين يقول : " لا مشكلة " ربما تسمع هي : " هذه ليست مشكلة لماذا تصنعين منها مشكلة أو تطلبين مساعدة ؟ " ثم بطريق الخطأ تشرح له لماذا هى مشكلة .

إن استعمال **قاموس المفردات المريخى / الزهرى** هذا يمكن أن يعين النساء فى فهم ما يقصده الرجال حقاً عندما يختصرون ما يقولون . إنّ ما يقوله الرجل حقاً هو أحياناً عكس ما تسمع .

ماذا تفعلين عندما يدخل إلى كهفه ؟

عندما أشرح فكرة الكهف والتنين فى ندواتى ، تريد النساء أن يعرفن كيف يَتَمَكَّنّ من تقليل الوقت الذى يقضيه الرجال فى كهوفهم . عند هذه النقطة أطلب من الرجال أن يجيبوا ، وَهُمْ فى العادة يقولون كلما حاولت النساء أكثر أن يجعلنهم يتحدثون أو يخرجون ، طال الوقت .

هناك تعليق آخر شائع عند الرجال وهو : " من الصعب أن أخرج من الكهف عندما أشعر أنّ رفيقتى تستهجن الزمن الذى أقضيه فى الكهف . " إنّ جعل الرجل يشعر بالخطأ لدخوله إلى كهفه له تأثير على إعادته إلى الكهف حتى عندما يرغب فى الخروج .

عندما يدخل الرجل إلى كهفه فإنه يكون فى العادة مجروحاً أو يعانى من ضغط وهو يحاول أن يحل مشكلته بمفرده . وتقديم المساندة بالطريقة التى ترغب بها المرأة له تأثير عكسى . هناك مبدئياً ستة أساليب لمساندته عندما يدخل إلى كهفه . (سيقلل تقديم هذه المساندة من الوقت الذى يحتاج إلى أن يقضيه بمفرده) .

كيف تساندين رجلاً فى كهفه ؟

١. لا تستهجنى حاجته إلى الانسحاب .
٢. لا تحاولى مساعدته فى حل مشكلته بتقديم مقترحات .
٣. لا تحاولى رعايته بطرح أسئلة حول مشاعره .
٤. لا تجلسى عند باب الكهف تنتظرين خروجه .
٥. لا تقلقى عليه أو تشعرى بالأسى من أجله .
٦. قومى بعمل شىء يجعلكِ سعيدة .

إذا كنتِ تحتاجين إلى التحدث فاكتبى له رسالة على أن تُقرأ لاحقاً بعد أن يخرج . وإذا كنت بحاجة إلى رعاية ، فتحدثى إلى صديقة . لا تجعليه المصدر الوحيد للإشباع بالنسبة إليكِ .

يريد الرجل أن تثق زهريته المحبوبة بأنه يقدر على أن يتدبر ما يزعجه . فالثقة بأنه قادر على تدبر مشكلاته مهمة جداً لكرامته وكبريائه وتقديره لذاته .

ألا تقلق عليه فهو صعب بالنسبة إليها . القلق بشأن الغير يعتبر أحد أساليب النساء فى التعبير عن حبهن واهتمامهن . إنه أسلوب لإظهار الحب . بالنسبة إلى المرأة ، لا يبدو أنه صحيح مطلقاً أن تكون سعيدةً بينما يشعر الشخص الذى تحبه بالضيق . إنه بكل تأكيد لا يريد منها كذلك لأنه منزعج ، ولكنه يرغب حقاً فى أن تكون سعيدة ، إنه يريدها أن تكون سعيدة لكى يستبعد واحدة من المشكلات التى يقلق بشأنها . هذا بالإضافة إلى أنه يريدها أن تكون سعيدة لأن هذا يساعده ليشعر بالحب من قبلها . فعندما تكون المرأة سعيدة وخالية من الهم ، يكون من السهل عليه أن يخرج من حالته .

ومما يثير السخرية أن الرجال يظهرون حبهم بعدم القلق . فالرجل يتساءل : " كيف تقلقين بشأن الشخص الذى تُعجبين به وتثقين فيه ؟ " والرجال عادة يساندون بعضهم بقول عبارات مثل : " لا تهتم ، أنت قادر على معالجة الأمر " أو : " هذه مشكلتهم ، ليست مشكلتك " أو : " أنا متأكد من أنّ الحال سيصلُح " ويساند الرجال بعضهم بعضاً بعدم القلق أو بالتقليل من شأن مشكلاتهم .

لقد اقتضى الأمر منى سنوات لأفهم أن زوجتى كانت تريد منى فعلاً أن أقلق بشأنها عندما تكون متضايقة . فمن دون هذا الوعى بحاجاتنا المختلفة ، ربما أقوم بالتقليل من أهمية همومها . وهذا يجعلها أكثر ضِيقاً .

عندما يدخل الرجل إلى كهفه فهو عموماً يحاول أن يحل مشكلة . فإذا كانت شريكته سعيدة أو غير محتاجة إليه فى هذا الوقت ، عندئذ تكون لديه مشكلة أقل تحتاج إلى حل قبل أن يخرج . ومعرفة أنها سعيدة معه يعطيه أيضاً قوة أكبر لمعالجة مشكلته وهو فى الكهف .

وأى شىء يلهيها أو يفيد فى أن تشعر بأنها بخير يكون خير معين له . هذه بعض الأمثلة .

اقرئى كتاباً

اسمعى موسيقى

اعملى فى الحديقة

قومى بتمارين رياضية

احصلى على تدليك

استمعى إلى أشرطة تنمية الذات

تناولى وجبة شهية

اتصلى بصديقة وتحدثى حديثاً مطولاً

اكتبى مذكرات

اذهبى للتسوق

صلّى أو تأملى

اذهبى فى نزهة على قدميك

ضعى فى البانيو رغوة واستحمى

اذهبى لمقابلة معالج نفسى

شاهدى التلفزيون أو الفيديو

يوصى أهل المريخ أيضاً بأن تقوم الزهريات بعمل شىء ممتع . فمن الصعب أن تتصور نفسك سعيدا ، فى حين أن صديقاً يعانى ، ولكن الزهريات وجدن طريقة . ففى كل مرة يدخل فيها مريخيّها المحبوب إلى كهفه ، يذهبن للتسوق أو خارج المنزل فى نزهات أخرى ممتعة . إن الزهريات يحببن التسوق . زوجتى " بونى " تستعمل أحياناً هذه الطريقة . عندما ترانى فى كهفى ، تذهب للتسوق ، أنا لا أشعر وكأنّ علىّ أن أعتذر عن الجانب المريخى منى أبداً . فعندما تستطيع أن تعتنى بنفسها أشعر بالرضا للعناية بنفسى والدخول إلى كهفى . إنها تثق بأننى سأعود وأكون أكثر حباً .

فحين أدخل إلى كهفى تعرف أن الوقت غير مناسب للحديث وعندما أبدأ فى إظهار علامات الرغبة فيها ، تدرك هى أننى خارج من الكهف ، وحينها يكون وقت الحديث . أحياناً تقول عَرَضا :

" عندما تشعر برغبة فـى الحـديث ، أود أن نقضـى بعـض الوقـت معاً . هل لك أن تخبرنى حينها ؟ " بهذه الطريقة تستطيع هـى أن تقوم باختبار الأجواء من دون أن تكون فضولية أو كثيرة المطالب .

كيف تعبرين عن المساندة لفرد من أهل المريخ ؟

حتى عندما يخرجون من الكهف يـود الرجـال أن يُوثـقَ بهـم . إنهم لا يحبون النصح أو التعاطف دون طلـب . إنهـم يحتـاجون إلى أن يختبروا أنفسهم . فكونهم قادرين على إنجاز أشياء دون مساعدة الآخرين يعتبر مفخـرة لهـم . (بينمـا بالنسـبة إلى النسـاء ، عنـدما يساعدهن شخص ما ، يعتبر الحصول على علاقـة تدعيميـة مفخـرة لهن .) والرجل يشعر بالمساندة عندما تتواصل المـرأة معـه بأسـلوب مفاده : " أنا أتّكل عليك فى معالجة الأمـور إلا إذا سـألتنى العـون بصورة مباشرة " .

إن إتقان مساندة الرجل بهذه الطريقة يمكن أن يكون صعباً جـداً فى البداية . كثير من النساء يعتقدن أن الأسلوب الوحيـد للحصـول على ما يحتجن إليه فى علاقة هو نقد الرجل عندما يرتكب أخطـاء وتقديم نصح من دون طلب . ومن دون نموذج دور الأم التـى تعـرف كيف تتلقى المساندة من رجـل ، لا يخطـر علـى بـال النسـاء أنهـن يَقْدِرْنَ على تشجيع الرجـل علـى أن يبـذل أكثـر بسـؤاله المسـاندة مباشرة ـ من دون أن يَكُنَّ انتقاديات أو يقدمن نصحاً . بالإضافة إلى ذلـك ، إذا تصـرف بطريقـة لا تحبهـا تسـتطيع ببسـاطة وبطريقـة مباشرة أن تخبره بأنها لا تحـب سـلوكه ، دون إصـدار حكـم بأنـه مخطئ أو سيئ .

كيف تتقدمين إلى رجل بانتقاد أو نصيحة ؟

من دون إدراك كيف أنهن يطفئن الرجال بالنصح غير المطلوب والانتقاد ، كثير من النساء يشعرن بعجز عن الحصول على ما يحتجن إليه من الرجل . كانت " نانسى " محبطة فى علاقتها . فكانت تقول : " مازلت لا أعرف كيف أتقدم إلى رجل بانتقاد أو نصيحة . ماذا لو كانت آداب المائدة لديه بغيضة أو أن ذوقه فى اللبس سيئ للغاية ؟ ماذا لو أنه شخص طيب ولكن أسلوبه فى التصرف مع الناس يجعله يبدو حقيراً وهذا يسبب له مشكلات فى علاقته بالآخرين ؟ ماذا عليّ أن أفعل ؟ مهما كانت طريقة إخبارى له ، فإنه يغضب ويصبح دفاعياً أو ببساطة يتجاهلنى . "

والإجابة هى أنها بلا ريب يجب ألا تقدم نقداً أو نصحاً إلا إذا طلب منها ذلك . بدلاً من ذلك ، يجب عليها أن تحاول إعطاءه تقبلاً وديّاً . هذا ما يحتاج إليه ، وليس إلى محاضرات . وبمجرد أن يشعر بتقبلها ، سيبدأ يسأل عما تعتقد . ولكن ، إذا استشعر مطالبتها بأن يتغير ، فلن يطلب نصيحة أو اقتراحات . إن الرجال يحتاجون إلى أن يشعروا بأمن تام قبل أن ينفتحوا ويطلبوا المساندة ، خصوصاً فى العلاقة الحميمة .

بالإضافة إلى الثقة بصبر فى أن شريكها سينمو ويتغير ، إذا كانت المرأة لا تحصل على ما تحتاج إليه أو تريده ، فهى تستطيع - ويجب عليها - أن تشركه فى مشاعرها وتقدم طلباتها (ولكن أيضاً من دون نصح أو انتقاد .) هذا فن يتطلب عناية وإبداعاً ، وهذه أربع طرق ممكنة :

١. تستطيع المرأة أن تخبر الرجل بأنها لا تحب الطريقة التى يلبس بها دون أن تعطيه محاضرة فى كيفية ذلك . تستطيع أن تقول عَرَضِياً عندما يقوم بارتداء ملابسه : " لا أحب ذلك القميص عليك . هل يمكنك أن تلبس الليلة غيره ؟ " إذا تضايق من ذلك التعليق ، عندها يحب عليها أن تحترم حساسيته وتعتذر . يمكن لها أن تقول : " أنا آسفة - لم أكن أقصد أن أقول لك كيف تلبس " .

٢. إذا كان حساساً إلى تلك الدرجة - وبعض الرجال كذلك - عندها تستطيع أن تتكلم عن الأمر فى وقت آخر . يمكن أن تقول : " هل تتذكر ذلك القميص الأزرق الذى لبسته مع البنطلون الأخضر ؟ إننى لم أكن أحب تلك التوليفة . هل لك أن تجرب لبسه مع بنطلونك الرمادى ؟ "

٣. تستطيع مباشرة أن تسأل : " هل تسمح لى يوماً بشراء حاجياتك ؟ أتمنى أن أنتقى ملبساً لك . " إذا قال لا ، عندها تستطيع هى أن تكون واثقة بأنه لا يريد أى زيادة فى الرعاية . وإذا قال نعم ، فاحرصى على ألا تقدمى الكثير من النصح . تذكرى حساسيته .

٤. يمكن أن تقول : " هناك شىء أريد الحديث عنه ولكن لا أدرى كيف أقوله . ثم تتوقف لبرهة وتقول : أنا لا أريد أن أجرح مشاعرك ، ولكننى أريد حقاً أن أقوله . هل لك أن تنصت ثم تقترح عَلَىَّ أسلوباً أفضل للتعبير عن ذلك ؟ " فهذا يساعده على تجهيز نفسه للصدمة ثم يكتشف بسرور أن الأمر ليس بتلك الخطورة .

دعونا نستكشف مثالاً آخر . إذا كانت لا تحب طريقة أكله وكانا وحدهما ، فيمكن أن تقول (دون نظرة استهجان) : " هل لك أن تستعمل طقمك الفضى اللون ؟ " أو : " هل لك أن تشرب من كوبك ؟ " ولكن إذا كنتما بحضور آخرين ، فمن الحكمة ألا تقولى شيئاً ولا حتى تشعريه بشىء . يمكن لك فى يوم آخر أن تقولى : " هل لك أن تستعمل طقمك الفضى اللون عندما نأكل بحضور الصغار ؟ " أو " إننى أكره أن تستعمل أصابعك فى الأكل . إننى أصبح انتقائية بشأن هذه الأمور الصغيرة . عندما تأكل معى ، هل لك أن تستعمل طقمك الفضى اللون ؟ " .

وإذا تصرف بطريقة تحرجك ، انتظرى وقتاً لا يكون فيه أحد بقربكما ثم بوحى له بمشاعرك . لا تقولى له كيف " يجب أن يتصرف " أو أنه مخطئ ؛ بدلاً من ذلك شاركيه فى مشاعرك بأمانة وبطريقة ودية ومختصرة . يمكنك أن تقولى : " تلك الليلة فى الحفلة ، لم أكن راضية عندما كان صوتك عالياً . عندما أكون قريبة منك ، هل لك أن تحاول خفض صوتك ؟ " فإذا تضايق ولم يقبل هذا التعليق ، عندها ببساطة اعتذرى لكونك انتقادية .

هذا الفن فى تقديم مردود سلبى والمطالبة بالمساندة ستناقش بالتفصيل فى الفصلين التاسع والثانى عشر . بالإضافة إلى ذلك ، ستكتشف فى الفصل التالى أفضل الأوقات لإجراء هذه المحادثات .

عندما لا يحتاج الرجل إلى المساعدة

ربما يبدأ الرجل يشعر بالاختناق عندما تحاول المرأة أن تواسيه أو تساعده فى حل مشكلاته . إنه يشعر كما لو أنها لا تثق به فى

معالجة مشكلاته . ربما يشعر بأنه محكوم ، كما لو أنها تعامله كطفل ، أو ربما يشعر هو بأنها تريد أن تُغَيِّره .

هذا لا يعنى أن الرجل لا يحتاج إلى مواساة ودية . النساء يحتجن إلى أنّ يفهمن أنّ من رعايته أنْ يحجمن عن تقديم نصح دون طلب مسبق لحل مشكلاته . إنه يحتاج إلى مساندتها الودية ولكن بطريقة مختلفة عما تظن . فمن أساليب العناية بالرجل الامتناع عن تصحيح أخطائه أو محاولة نصحه . وتقديم النصح يمكن أن يكون أسلوب رعاية إذا طلب ذلك بصورة مباشرة فقط .

إن الرجل يتطلع إلى نصيحة أو عون فقط بعد أن يقوم بما يستطيع القيام به وحده . وإذا تلقى الكثير من العون أو تلقاه قبل وقته ، فسيفقد إحساسه بالطاقة والقوة . ويصبح إما كسولاً أو غير آمن . والرجال فطرياً يساندون بعضهم بعضاً بعدم تقديم نصح أو مساعدة إلا إذا فوتحوا بصفة خاصة وسُئلوا .

يعرف الرجل ـ عند التعايش مع المشكلات ـ أن عليه أولاً أن يقطع مسافة وحده ، ثم إذا احتاج إلى العون فباستطاعته طلبه دون أن يفقد قوته ، وطاقته ، وكرامته . وعند تقديم عون لرجل فى وقت غير مناسب يمكن بسهولة أن يُفْهَمَ على أنه إهانة .

فحين يقطع الرجل ديكاً رومياً فى إحدى المناسبات وتستمر شريكته فى تقديم النصح عما ينبغى أن يقطعه وكيفية القطع ، يشعر بأنه غير مَوْثُوق به . ويقاومها ويصر على فعل ذلك بطريقته وبمفرده . ومن ناحية أخرى ، لو أن رجلا تقدم لمساعدتها فى تقطيع الديك الرومى فستشعر بأنها محبوبة وأنه يهتم بها .

وعندما توحى المرأة بأن يلتزم زوجها بنصيحة خبير ما ، يمكن أن يشعر هو بالحرج . أتذكر إحدى النساء تسألنى عن سبب غضب زوجها منها بشدة . لقد قالت لى إنها سألته قبل أن يبادلها الحب عما إذا كان قد استعرض ملاحظاته عن شريط محاضرة لى عن أسرار

الحب الممتع . لم تكن تدرك أن هذا كان أقصى إهانة له . فعلى الرغم من أنه كان يقَدّر الشريط حق قدره ، لكنه لم يكن يرغب أن تخبره بماذا يفعل بتذكيره أن يتّبع نصيحتى . كان يرغب منها أن تثق بأنه يعرف ماذا يفعل !

وبينما يريد الرجال أن يوثق بهم ، ترغب النساء فى الرعاية . فحين يقول رجل لامرأة : " ما الأمر ، يا حبيبتى ؟ " ونظرة اهتمام ترتسم على وجهه ، تشعر بالراحة لرعايته . وحين تقول امرأة بنفس طريقة الرعاية والاهتمام لرجل : " ما الأمر ، يا حبيبى ؟ " يمكن أن يشعر هو بالإهانة أو الإحباط . إنه يشعر كما لو أنها لا تثق بمعالجته للأمور .

يصعب جداً على الرجل أن يُفَرِّقَ بين التعاطف والأسى . إنه يكره أن يُشْفِقَ عليه أحد . ربما تقول امرأة : " أنا آسفة لأنى جرحتك . " وسيقول هو : " لم يكن الأمر ذا بال " ويتخلى عن مساندتها . ومن ناحية أخرى ، تحب هى أن تسمعه يقول : " أنا آسف لأنى جرحتك . " وعندها تشعر هى بأنه يهتم حقاً . إن الرجال بحاجة إلى أن يجدوا أساليب لإظهار أنهم يهتمون والنساء بحاجة إلى أن يجدن أساليب لإظهار الثقة .

يصعب جداً على الرجل أن يُفَرِّقَ بين التعاطف والأسى .
إنه يكره أن يُشفق عليه أحد .

الرعاية الزائدة تخنق

فى بداية زواجى من " بونى " ، فى الليلة السابقة لمغادرتى المدينة لإلقاء ندوة أسبوعية ، كانت تسألنى متى سأستيقظ . ثم تسأل عن موعد مغادرة طائرتى ، ثم تقوم ببعض الحسابات العقلية وتحذرنى من أننى لم أترك وقتاً كافياً للحاق بطائرتى . فى كل مرة كانت تعتقد أنها تساندنى ، لكننى لم أكن أشعر بذلك . كنت أشعر بالضيق . لقد كنت أسافر فى أرجاء العالم خلال أربع عشرة سنة ألقى دروساً ، ولم أتأخر قط عن أى رحلة .

ثم فى الصباح - قبل مغادرتى - كانت تسألنى سلسلة من الأسئلة مثل : " هل تذكرتك معك ؟ هل أخذت محفظتك ؟ هل معك نقود كافية ؟ هل وضعت جوارب فى حقيبتك ؟ هل تعرف أين ستقيم ؟ " كانت تعتقد أنها تعبر لى عن حبها ، ولكننى كنت أشعر بعدم الثقة والانزعاج . فى آخر الأمر جعلتها تعرف بأننى كنت ممتنا لنيتها الحسنة ولكننى لا أحب الرعاية بهذه الطريقة .

قلت لها إذا كانت تريد أن ترعانى ، فالطريقة التى أريد أن ترعانى بها عندئذ هى أن تحبنى وتثق بى بلا قيد أو شرط . قلت لها : " إذا تأخرت عن طائرتى ، لا تقولى لى : " لقد أخبرتك " . ثقى بأنى سأتعلم درسى وأتكيف تبعاً لذلك . وإذا نسيت فرشاة أسنانى أو أدوات الحلاقة ، دعينى أعالج الأمر . لا تخبرينى عنها عندما أتصل بك . " وبإدراك ما أريده أنا - بدلاً مما تريد هى - كان من السهل عليها أن تنجح فى تدعيمى .

قصة نجاح

فى إحدى المرات ، فى رحلة إلى السويد لإلقاء ندوتى عن العلاقات ، اتصلت بكاليفورنيا من نيويورك ، مخبراً " بونى " بأننى قد تركت جواز سفرى فى البيت . كان رد فعلها بطريقة جميلة وودية للغاية . لم تلق علىّ محاضرة فى أن أكون أكثر تحملاً للمسئولية . وبدلاً من ذلك ضحكت وقالت : " يا إلهى ، " جون " ، يا لها من مغامرات . ماذا ستفعل ؟ " .

طلبت منها أن ترسل صورة جواز سفرى بالفاكس للقنصلية السويدية ، وحُلّت المشكلة . كانت متعاونة للغاية . لم تذعن قط لإلقاء محاضرة علىّ فى أن أكون أكثر استعداداً . كانت فخورة بى أيضاً لعثورى على حل لمشكلتى .

القيام بتغييرات بسيطة

لاحظت فى أحد الأيام أنه عندما يطلب أطفالى منى القيام بأشياء فإننى أقول دائماً : " لا مشكلة . " كان ذلك أسلوبى فى قول سأكون سعيداً لقيامى بذلك . فى أحد الأيام سألتنى " جولى " ابنة زوجتى : " لماذا تقول دائماً " لا مشكلة " ؟ " لم أكن حقيقة أعرف فى تلك اللحظة . وبعد زمن أدركت أن هذه كانت إحدى العادات المريخية المغروسة فى الأعماق . وبهذا الوعى الجديد بدأت أقول : " سأكون سعيداً لقيامى بذلك . " هذه العبارة عبّرت عن رسالتى الضمنية ومن دون شك بدت أكثر حباً لابنتى الزهرية .

هذا المثال ينطوى على سر مهم جداً لإثراء العلاقات . إذ يمكن القيام بتغييرات بسيطة دون التضحية بهويتنا . كان هذا سر نجاح

أهل المريخ وأهل الزهرة . لقد كانوا حريصين على ألا يُضَحّوا بطبيعتهم الحقيقية ، ولكنهم كانوا مستعدين لإحداث تغييرات بسيطة فى طريقة تفاعلهم . لقد تعلموا كيف يمكن أن تنجح العلاقات بطريقة أفضل بإيجاد أو مفردات قليلة بسيطة أو تغييرها .

النقطة المهمة هنا هى أنه من أجل إثراء علاقاتنا ، فنحن نحتاج إلى أن نقوم بتغييرات بسيطة . التغييرات الكبيرة تتطلب عادة شيئاً من قمع حقيقتنا . وهذا ليس سليماً .

إن تقديم بعض التطمينات عندما يدخل إلى كهفه يعتبر تغييراً بسيطاً يستطيع الرجل أن يقوم به دون أن يغير من طبيعته . وللقيام بهذا التغيير يجب أن يدرك هو أن النساء يحتجن حقيقة إلى بعض التطمينات ، خاصة إذا كان لهن أن يكنّ أقل قلقاً . وإذا كان الرجل لا يفهم الفروق بين الرجال والنساء ، فإنه لن يستطيع أن يدرك لماذا يكون صمته المفاجئ سبباً هائلاً للقلق . وبتقديم بعض التطمينات يستطيع معالجة هذه الحالة .

من ناحية أخرى إذا كان لا يعرف مدى اختلافه ، حينئذ عندما تكون هى منزعجة من ميله إلى الدخول إلى كهفه ، ربما يمتنع من الدخول إلى كهفه فى محاولة لإرضائها . وهذه غلطة كبرى . إنه إذا تخلى عن الكهف (وأنكر طبيعته الحقيقية) ، يصبح متوتراً ، أو غاية فى الحساسية ، أو دفاعياً ، أو ضعيفاً ، أو سلبياً ، أو حقيراً . ومما يزيد الأمر سوءاً ، أنه لا يعرف لماذا أصبح بغيضاً .

عندما تكون المرأة متضايقة من دخوله إلى الكهف ، فبدلاً من الامتناع عن الكهف ، يستطيع الرجل أن يقوم بقليل من التغييرات

البسيطة ويمكن أن تتلاشى المشكلة . فإنه لا يجب أن ينكر حاجاته الحقيقية أو ينبذ طبيعته الذكرية .

كيف تعبر عن المساندة الزهرية ؟

كما قلنا من قبل ، عندما يدخل الرجل إلى كهفه أو يصبح هادئاً فهو يقول : " إننى بحاجة إلى بعض الوقت لأفكر فى هذا الشأن ، من فضلك توقفى عن التحدث إلىّ . إننى سأعود . " إنه لا يدرك أن المرأة تسمع : " أنا لا أحبك ، ولا أطيق الاستماع إليكِ ، أنا راحل ولن أعود ! " ولإبطال هذه الرسالة ولإعطاء الرسالة الصحيحة يستطيع أن يتعلم قول الكلمة السحرية : " سأعود " .

عندما ينسحب الرجل ، تكون المرأة ممتنة له إذا قال بصوت مرتفع : " إننى أحتاج إلى بعض الوقت لأفكر بهذا الشأن ، وسأعود " أو : " إننى أحتاج إلى بعض الوقت لأكون بمفردى . وسأعود . " إنه من المدهش مدى الفرق الذى تحدثه هذه الكلمة البسيطة " سأعود " .

النساء يُقَدِّرْنَ هذا التطمين حق قدره . عندما يفهم الرجل مدى أهمية هذا بالنسبة إلى المرأة ، يكون حينئذ قادراً على تذكر تقديم هذه الطمأنينة .

إذا شعرت المرأة بأنها مهجورة أو منبوذة من قِبَل أبيها أو إذا شعرت أمها بأنها منبوذة من قبل زوجها ، فإنها (الطفلة) حينئذ تكون أكثر حساسية لمشاعر النبذ . ولهذا السبب ، فإنها يجب ألا تدان لاحتياجها إلى هذه الطمأنينة . وبطريقة مشابهة ، يجب ألا يدان الرجل لاحتياجه إلى الكهف .

يجب ألا تدان المرأة لاحتياجها إلى هذه الطمأنينة ، كما أن الرجل يجب ألا يدان لاحتياجه إلى الانسحاب .

عندما تكون جروح المرأة من الماضى أقل وإذا فهمت حاجة الرجل إلى قضاء وقت فى الكهف ، حينها ستكون حاجتها إلى الطمأنة أقل .

أتذكر طرح هذه النقطة فى ندوة وكانت امرأة تستفسر : " أنا حساسة للغاية لصمت زوجى ، ولكن كطفلة لم أشعر قط بأننى مهجورة أو منبوذة . وأمى لم تشعر قط بأنها منبوذة من قبل أبى . حتى عندما حصلا على الطلاق قاما به بطريقة ودية " .

ثم ضَحِكَتْ . لقد أدركت كيف خُدعت . ثم بدأت تبكى . بالطبع لقد شعرت أمها بالنبذ . بالطبع لقد شعرت هى بالنبذ . والداها كانا مطلقين ! ومثل والديها ، أنكرت هى أيضاً مشاعرهما المؤلمة .

فى عصر أصبح الطلاق فيه شائعاً للغاية ، فإن من الأهمية القصوى أن يكون الرجال أكثر حساسية لتقديم الطمأنينة . وكما أن الرجال يستطيعون أن يساندوا النساء بالقيام بتغييرات بسيطة ، يجب على النساء أيضاً أن يفعلن نفس الشىء .

كيف تتواصل دون لوم الآخرين ؟

يشعر الرجل عادة بأنه مُهَاجَم وملوم بمشاعر المرأة ، خاصة حينما تكون متضايقة وتتحدث عن مشكلات . ولأنه لا يفهم مدى

اختلافنـا ، فإنـه لا يستوعب حاجتهـا إلى أن تتحـدث عـن كـل مشاعرها .

إنه يفترض خطأ أنها تخبره عن مشاعرها ؛ لأنهـا تعتقد أنـه بطريقة ما مسئول أو ملوم . ولأنها متضايقة وهـى تكلمـه ، يفترض هو أنها متضايقة منه . فعندما تشتكى يسمع هـو لوماً . كـثير من الرجال لا يفهمون الحاجة (الزهرية) إلى البوح بمشاعر الضِّيق مع الأشخاص الذين يحبونهم .

وبالتـدريب والـوعى باختلافاتنـا ، تستطيع النسـاء أن يـتعلمن كيف يعبرن عـن مشاعرهن دون أن تبدو وكأنهـا لـوم . ولطمأنـة الرجل على أنه غير ملوم ، تستطيع المرأة عندما تعبر عن مشاعرها أن تتوقف برهة بعد عدة دقائق من البوح وتخبره بمدى امتنانها لـه لإنصاته .

تستطيع أن تقول بعضاً من التعليقات التالية :

- " إننى حقاً مسرورة لأننى أستطيع أن أتكلم عنها . "
- " مما يدعو إلى السرور حقاً أن أتكلم عنها . "
- " أشعر براحة بالغة لأننى أستطيع أن أتكلم عن هذا . "
- " أنا حقاً مسرورة لأننى أستطيع أن أشكو عن كـل هـذا . هـذا يجعلنى أشعر بتحسن . "
- " حسناً ، ما دمتُ الآن قد تكلمت عنهـا ، فأنـا أشعر بـأننى أفضل حالاً . شكراً . "

هذا التغيير البسيط يمكن أن يُحدث أثراً عظيماً .

وفى نفس المسار ، تستطيع هى حين تصف مشكلاتها أن تدعمه بتثمين الأشياء التى قـام بهـا لكـى يجعـل حياتهـا أسـهل وأكثـر

إشباعاً . فمثلاً : إذا كانت تشتكى من العمل ، يمكن لها بين حين وآخر أن تشير إلى أن مما يدعو إلى الغبطة أن يكون هو فى حياتها لتعود إلى البيت لتجده ؛ وإذا كانت الشكوى عن المنزل ، يمكن حينئذ أن تشير إلى أنها ممتنة لأنه أصلح السور ؛ أو إذا كانت الشكوى حول النفقات ، يمكن أن تشير إلى أنها تقدر مدى تعبه فى العمل ؛ أو إذا كانت تشتكى من إحباطات كونها أُماً ، يمكن أن تشير إلى أنها مسرورة لأنها تلقى منه العون .

الاشتراك فى تحمل المسئولية

التواصل الجيد يتطلب مشاركة الجانبين . يجب أن يجتهد الرجل فى تذكر أن الشكوى من مشكلات لا تعنى اللوم وأنه حين تشتكى المرأة عموماً فإنها فقط تنفس عن إحباطاتها بالحديث عنها . وتستطيع المرأة أن تعمل على إخباره أنّه على الرغم من أنها تشتكى فإنها أيضاً تقدّره .

على سبيل المثال : دخلت علىّ زوجتى للتو وسألتنى كيف يجرى العمل فى هذا الفصل . قلت : " أوشك على الانتهاء . كيف كان يومك ؟ "

قالت : " أوه ، هناك الكثير من العمل . إننا لا نكاد نجد وقتاً للجلوس معاً . " كان بالإمكان أن يصبح شخصى القديم دفاعياً وحينئذ أخبرها عن الأوقات التى قضيناها معاً ، أو ربما أخبرتها عن مدى أهمية أن ألتزم بالموعد النهائى . وهذا ربما أدى فقط إلى خلق جو من التوتر .

شخصى الجديد ، الواعى باختلافاتنا ، أدرك أنها تبحث عن تطمين وتفهُّم لا عن تبريرات وتفسيرات . قلت : " أنت على

حق ، لقد كنا حقاً مشغولَيْن . اجلسى هنا فى حجرى . دعينى أضمك . لقد كان يوماً متعباً . "

ثم قالت : " أنت طيب حقاً . " هذا هو التقدير الذى كنت أحتاج إليه من أجل أن أكون متواجداً لها أكثر . ثم استمرت تشكو عن يومها وكم كانت مُنْهَكَةً ، بعد دقائق معدودة توقفت برهة . عندها عرضت أنا أن أوصل مربية الأطفال من أجل أن تسترخى أو تتأمل قبل العشاء .

قالت : " حقاً ، ستأخذ مربية الأطفال إلى منزلها ؟ سيكون هذا رائعاً . شكراً ! " مرة أخرى أعطتنى التقدير والتقبل الذى أحتاج إليه لأشعر بأننى شريك ناجح ، حتى عندما كانت متعبة ومنهكة .

إن النساء لا يفكرن فى بذل التقدير لأنهن يفترضن أن الرجل يعرف كم تقدر له استماعه . إنه لا يعرف . عندما تتحدث عن مشكلات . فهو يحتاج إلى أن يطمئن أنه محبوب ومُقَدّرٌ حق قدره .

والرجال يشعرون بالإحباط من المشكلات إلا إذا كانوا يقومون بشىء ما لحلها . وبالامتنان له ، تستطيع المرأة أن تساعده على إدراك أنه باستماعه إليها فقط فهو أيضاً خير معين .

ليس على المرأة أن تقمع مشاعرها أو حتى أن تغيرها لتساند شريكها . لكنها ، تحتاج إلى أن تعبر عنها بطريقة لا تجعله يشعر بأنه مُهاجم ، أو مُتهم ، أو ملوم . فالقيام بقليل من التغييرات البسيطة يؤدى إلى إحداث فرق عظيم .

كلمات مساندة سحرية

الكلمات السحرية لمساندة الرجل هى : " إنها ليست غلطتك " . عندما تعبر المرأة عن مشاعر ضِيقِها تستطيع أن تساند الرجل بالتوقف برهة بشكل عَرَضِى لتشجيعه بقولها : " إننى ممتنة حقاً لإنصاتك ، وإذا كان هذا يبدو كما لو أننى أقول إنها غلطتك ، فهذا ليس ما أقصده . إنها ليست غلطتك " .

تستطيع المرأة تَعَلُّمَ أن تكون حساسة لمن يستمع إليها عندما تدرك ميله إلى الشعور كما لو أنه فاشل عندما يسمع الكثير من المشكلات .

قبل أيام فقط اتصلت بى أختى وتحدثت عن تجربة مريرة كانت تمر بها ، وبينما كنت أنصت بقيت أتذكر أنه ليس علىّ أن أقدم أى حلول لأساند أختى . لقد كانت تحتاج إلى من يستمع إليها فقط . وبعد عشر دقائق من الاستماع فقط والتفوه عَرَضَياً بأشياء مثل : " أهاه " أو " أوه " أو " حقاً ! " عندئذ قالت ، " حسناً ، شكراً يا " جون " ، إننى أشعر بأننى أفضل بكثير " .

لقد كان من السهولة بمكان أن أستمع إليها لأننى أعرف أنها لم تكن تلومنى . لقد كانت تلوم شخصاً آخر . وقد وجدت الأمر أكثر صعوبة عندما تكون زوجتى غير سعيدة لأنه من السهل علىّ أن أشعر باللوم . ولكن ، عندما تشجعنى زوجتى على أن أستمع بإظهار الامتنان لى ، يصبح الأمر أكثر سهولة لأن أكون مستمعا جيداً .

ماذا تفعل إذا شعرت بالرغبة فى اللوم ؟

إن طمأنة الرجل على أنها ليس غلطته أو أنه غير ملوم ينجح فقط إذا كانت هى حقاً لا تلومه ، أو لا تستهجنه ، أو لا تنتقده . أما إذا كانت تهاجمه ، فعليها أن تبوح بمشاعرها لشخص آخر . ويجب عليها أن تنتظر حتى تكون أكثر وداً وتوازناً لتتحدث إليه . تستطيع أن تبوح بمشاعر الاستياء إلى شخص ليست غاضبة منه ، والذى يكون قادراً على إعطائها المساندة التى تحتاج إليه . وبعدما تشعر بأنها أكثر وداً وتسامحاً تستطيع أن تفاتحه بنجاح لتشاركه مشاعرها . سنكتشف فى الفصل الحادى عشر بتفصيل أكثر كيفية إيصال المشاعر الصعبة .

كيف تنصت دون أن تلوم ؟

يلوم الرجل المرأة غالباً لكونها لوّامة بينما هى تتحدث ببراءة عن المشكلات . هذا الأمر مدمر للعلاقات لأنه يعوق عملية التواصل .

تخيل امرأة تقول : " كل ما نفعله دائماً هو عمل ، عمل ، عمل . نحن لم نعد نحصل على متعة أكثر . أنت جادٌ كثيراً . " يمكن بسهولة أن يشعر الرجل بأنها تلومه .

وإذا شعر بأنه ملوم ، أقْتَرِحُ ألا يرد عليها اللوم قائلاً : " أشعر بأنك تلومينني " .

أقْتَرِحُ بدلاً من ذلك أن يقول : " من الصعب أن أسمعك تقولين بأننى جاد جداً . هل تقولين إن هذا خطئى لأننا لا نحصل على متعة أكثر ؟ " .

أو يمكن أن يقول : " يؤلمنى أن أسمعك تقولين بأننى جاد جداً وأننا لم نعد نحصل على أية متعة . هل تقولين بأن هذا كله خطئى ؟ " .

بالإضافة إلى ذلك ، لتحسين التواصل يمكن له أن ييسر لها مخرجاً . يمكن أن يقول : " يبدو كأنك تقولين إنها غلطتى لأننا نعمل كثيراً . هل هذا صحيح ؟ " .

أو ربما يقول : " عندما تقولين بأننا لا نحصل على أى استمتاع وأننى جاد جداً ، أشعر كأنك تقولين بأن هذا كله خطئى . هل أنت كذلك ؟ " .

كل هذه الاستجابات محترمة وتعطيها فرصة استرداد أى لوم ربما يكون قد شعر به . عندما تقول هى : " أوه ، لا ، أنا لا أقول بأن هذا كله خطؤك " ربما يشعر بشىء من الراحة .

هناك طريقة أخرى أجدها نافعة للغاية وهى أن تتذكر دائماً أن لها الحق فى أن تنزعج وبمجرد أن تتخلص منه ، ستشعر بتحسن كبير . هذا الوعى يسمح لى بأن أستريح وأتذكر أنه إذا كنت قادراً على الاستماع من دون أخذ الأمر بحساسية شخصية ، حينها عندما تحتاج هى أن تشتكى فستكون ممتنة لى للغاية . وحتى لو كانت تلومنى ، فلن تستمر فى التمسك بذلك .

فن الإنصات

كلما تَعَلَّمَ الرجل الإنصات وتأويل مشاعر المرأة بطريقة صحيحة ، يصبح التواصل أسهل . كما هو الحال فى أى فن ، الإنصات يتطلب ممارسة . فى كل يوم عندما أعود إلى البيت ،

أبحث عادة عن " بونى " وأسألها عن يومها ، وبهذا أمارس فن الإنصات .

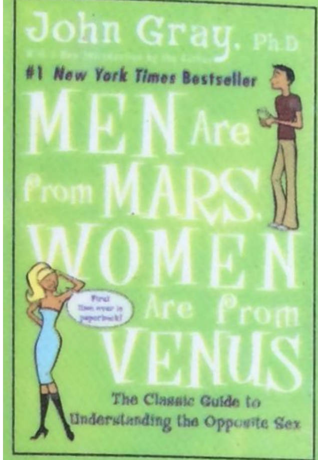
فإذا كانت منزعجة أو مرت بضغوط فى يومها ، أشعر فى البداية كأنها تقول بطريقة ما بأننى مسئول ولذا فأنا ملوم . إنّ أعظم تحدٍ هو ألا آخذ الأمر بطريقة شخصية ، ألا أسىء فهمها . وأقوم بهذا عن طريق تذكير نفسى باستمرار بأننا نتكلم لغات مختلفة . وحين أستمر فى سؤالها : " وماذا حدث أيضاً ؟ " أجد أشياء أخرى تضايقها . وبالتدريج أبدأ أدرك بأننى لست المسئول الوحيد عن انزعاجها . وبعد فترة ، عندما تبدأ فى إشعارى بامتنانها لإنصاتى ، حينئذ ، حتى ولو كنت **جزئياً** مسئولاً عن عدم ارتياحها ، تصبح هى ممتنة للغاية ، ومتقبلة ، وودودة .

وعلى الرغم من أنّ الإنصات مهارة من المهم ممارستها ، يكون الرجل فى بعض الأوقات حساساً للغاية أو يعانى من ضغوط لا يتمكن معها من ترجمة المعنى المقصود لمفرداتها . فى مثل هذه الأوقات عليه ألا يحاول حتى الإنصات . بدلا من ذلك ، يمكن أن يقول بلطف : " هذا ليس وقتاً مناسباً بالنسبة إلىَّ . دعينا نتحدث لاحقاً " .

أحياناً لا يدرك الرجل أنه لا يستطيع الإنصات حتى تبدأ هى الحديث . فإذا أصبح محبطاً جداً ، بينما هو يستمع يجب عليه ألا يحاول الاستمرار - سيصبح فقط منزعجاً باطراد . وهذا لا يفيده ولا يفيدها . بدلاً من ذلك ، فإنّ ما يدل على الاحترام هو أن يقول : " إننى أريد حقاً أن أستمع لما تقولين ، ولكن فى هذه اللحظة من الصعب علىّ أن أستمع . أعتقد أننى بحاجة إلى بعض الوقت للتفكير فيما قُلْتِه الآن " .

حينما تعلمت أنا و " بونى " التواصل بطريقة نحترم بها اختلافاتنا ونفهم حاجات بعضنا بعضاً ، أصبح زواجنا أكثر سهولة . لقد شهدت نفس هذا التحول فى آلاف الأفراد والأزواج . تزدهر العلاقات عندما يعكس التواصل تقبلاً مستمراً واحتراماً لاختلافات الناس الفطرية .

عندما يبرز سوء فهم ، تذكر أننا نتحدث بلغات مختلفة ؛ خذ الوقت الكافى لترجمة ما يقصد إليه شريكك حقاً أو ما يريد أن يقوله . هذا بكل تأكيد يتطلب تدريباً ، ولكن الأمر يستحق .





انهمك بجدية في قراءة أكثر الكتب شهرة في مجال العلاقات الإنسانية!

في يوم ما تقابل أهل المريخ وأهل الزهرة ووقعوا في الحب وأقاموا علاقات سعيدة معاً لأنهم احترموا اختلافاتهم وتقبلوها. ثم هبطوا إلى كوكب الأرض وأصيبوا بالنسيان: نسوا أنهم من كوكبين مختلفين.

بالنظر إلى اعتماده على سنوات من الاستشارات الناجحة للأفراد والمتزوجين، فإن كتاب الرجال من المريخ، النساء من الزهرة ساعد ملايين المتزوجين على تحويل علاقاتهم إلى الأفضل. يعتبر هذا الكتاب الآن من الكلاسيكيات الحديثة، ولقد ساعد هذا الكتاب - الظاهرة - الرجال والنساء على إدراك اختلافاتهم فعلياً وكذلك على فهم كيفية التواصل بطريقة لا تثير الصراعات وتخلق الحميمية في كل فرصة ممكنة.

«كتاب قيّم ضروري بشدة للجميع. إنه إسهام في فهم أساليب التواصل للرجال والنساء».

- هارفيل هندريكس» مؤلف كتاب: "Getting the Love You Want"

www.marsvenus.com

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

6 281072 019242
282202215

Quill